

副菜 クリームソース

1人分の栄養価

- ・エネルギー：85kcal
- ・たんぱく質：4.2g
- ・カルシウム：45mg
- ・塩分：0.5g

カレー味ごはんとの相性が抜群です★



材料	分量（4人分）	目安量	下ごしらえ
サラダ油	2.4g	小さじ1弱	炒め油
鶏小間	50g		
たまねぎ	100g	2/3 玉	半月 3mm
しめじ	15g	1/6 パック	石づきをとり、小房にわけ
マッシュルーム（レトルト）	15g		
白ワイン	2.4g		
粉チーズ	6.5g	大さじ1強	ふるっておく
荒塩	1.25g	小さじ1/4	
こしょう	0.08g	少々	
水	50g	1/4 カップ	
バター	10g	大さじ1弱	① バター・サラダ油を鍋で温める ② 小麦粉をふるって加え、 弱火 で10分程（サラサラになるまで）じっくり炒める ③ 火を止めたら牛乳を加えて※のばす ※ダマにならないよう <u>少しずつ</u> 加える
ル サラダ油	5g	小さじ1強	
ウ 小麦粉	12g	小さじ3	
牛乳	70g	1/3 カップ	

- ① フライパンにサラダ油をあたため、鶏小間に白ワイン、こしょうをふり炒める。
- ② 肉に火が通ったら、たまねぎを加えてよく炒める。
- ③ たまねぎが透き通ってきたら、しめじ、マッシュルームを加えて炒める。
- ④ 水、荒塩を加える。
- ⑤ 煮立ってきたら、ルウを加え、煮る。
- ⑥ 最後に、ふるった粉チーズを加えて、完成！



クリームソースは主食に「カレー味ごはん」を組み合わせ、ごはんクリームソースをかけて食べるスタイルで提供しています。たっぷりの牛乳を使って作ったルウのマイルドな味わいは、スパイシーなカレー味ごはんとの相性が抜群です。ご家庭で召し上がる際には、クリームソースだけではなく、カレー味のごはんやケチャップライスなど、主食との組み合わせも楽しんでみてはいかがでしょうか。成長期に欠かせないカルシウムは、牛乳やチーズに豊富に含まれます。クリームソースはおいしく手軽にカルシウム補給もできる一品です。