



材料		1人前	料理の特徴
材料名		分量(g)	食物繊維が豊富な白花豆のペーストを使ったシチューです。 豆が苦手なお子様でもおいしく食物繊維を摂取できます。
NEWするりん白花 鶏もも肉 玉ねぎ じゃがいも(メークイン) にんじん ブロッコリー(冷凍) にんにく(みじん切り) バター 牛乳 生クリーム 植物油 水(適量)		30g 30g 30g 20g 10g 10g 少々 3g 20g 3g 2g 約100g	
<h2>作り方</h2> <p>鶏もも肉は塩、こしょうで下味をつける。</p> <p>にんにくを炒める。鶏肉を加え炒め、一度取り出す。</p> <p>にんじん、玉ねぎ、じゃがいもを炒めて肉を戻す。</p> <p>水を加え、具が柔らかくなるまで煮込み、煮えたら、牛乳を溶いたペーストを入れ混ぜる。</p> <p>最後にブロッコリーと生クリームを加え、塩、こしょうでととのえる。</p>			<h1>白花豆シチュー</h1> 
<h2>栄養価</h2> <p>エネルギー たんぱく質 脂質 カルシウム マグネシウム 鉄 亜鉛 ビタミンA ビタミンB1 ビタミンB2 ビタミンC 食物繊維 食塩相当量</p>			
			調理のポイント するりん白花は、蒸し・流水解凍・熱湯(100℃ 30分可能)等で解凍してから調理して下さい。

< 県学給取扱い商品名と商品特徴 >

製品画像	商品名	規格	供給価格	特徴
	NEWするりん 白花	1kg	840円	北海道産の白花豆と雪手亡豆をペーストにしました。皮ごとペーストにしており、食物繊維が豊富で皮を感じません。
	国産 ブロッコリー	1kg	1,000円	限定した地域から旬の時期(11月~3月)に自社便で引き取り、新鮮なうちに加工致しました。