

家庭でも、簡単にできるメニューをご紹介します！

料理名（西洋野菜のクリームソース）

<調理時間> 約（30）分

<材料>（4人前）

材料名	分量	備考
鶏もも肉	150g	小さめに切る
たまねぎ	120g	1/2個スライス
マッシュルーム	50g	スライス
塩・こしょう	適宜	
好きな西洋野菜 アスパラガス・カリフラワー・ブロッコリーなど	50g	どれかひとつでも 良いです
赤ピーマン（パプリカ）	20g	色紙切り
米粉	30g	
牛乳	200cc	
コンソメ	3g	
水	120cc	

<作り方>

- ① 西洋野菜は、食べやすい大きさに切って、ボイルしておく。
- ② フライパンにサラダ油少々（分量外）を熱し、鶏肉、玉ねぎ、マッシュルームを炒め、塩・こしょうをふる。
- ③ ②に水を加えて、煮立ったらコンソメを加え、鶏肉に火が通るまで煮る。
- ④ 牛乳でといた米粉を③に入れ、焦げないように加熱する。
- ⑤ とろみがついたら、ボイルした西洋野菜と赤ピーマンを入れて、味を調える。※仕上げにパセリをふるときれいです。

<給食の先生から>

バターライスやサフランライス、スパゲッティなどにかけて美味しく食べられます。好きな西洋野菜で作ってみてください。