

## 白菜のシチュー



### 栄養量（1人分）

エネルギー	38Kcal	たんぱく質	1.2g
脂質	2.1g	炭水化物	3.9g
食塩相当量	0.3g	野菜の量	75g

### ひとロメモ

白菜をゆっくり煮込むことで白菜の水分が出ます。加える水は加減しましょう。大きく切った白菜がとろとろやわらかで体も暖まります。

## 茂木町学校給食センター

### 材料（2人分）

白菜 大2枚(100g) にんじん 2cm(20g)  
じゃが芋 小1個(60g)  
玉ねぎ 1/4個(40g)  
ベーコン 15g  
ブロッコリー 30g  
シチューの素 10g 牛乳大さじ2(30ml)  
こしょう 少々 水 200ml

### 作り方

- ①白菜は大きめに切る。
- ②にんじん、じゃが芋、玉ねぎは少し大きく切る。
- ③鍋にベーコンをいれゆっくり炒める。ベーコンの油が出てきたら、②を加え炒める。
- ④③に白菜をのせ水を加えて煮る。
- ⑤沸騰したら中火でゆっくり煮込む。
- ⑥牛乳を加え調味する。