

クリーム煮



名古屋市の学校給食では、カレーやシチューなどのルウを手作りしています。

クリーム煮も、クリームシチューのようにホワートルウから手作りしているため、手作りのおいしさをご家庭でもお楽しみください。

材料（一人分）

豚肉	20 g
じゃがいも	30 g
にんじん	15 g
たまねぎ	30 g
キャベツ	20 g
ブロッコリー	10 g
バター	2 g
サラダ油	2 g
小麦粉	5 g
サラダ油	0.5 g
塩こしょう	適量
コンソメスープの素	1 g
チーズ	2 g
脱脂粉乳	5 g
生クリーム	2 g
水	70～80 g

☆ 材料は小学校中学年の一人分の量です。

作り方

- ① ジャがいも・たまねぎ・キャベツはひと口大に切り、にんじんはいちょう切りにする。
- ② ブロッコリーは子房に分ける。
- ③ バター・油を熱し、小麦粉をふるい入れ、弱火でこげつかないようによく炒める。
- ④ 火を止め、水（1/3量）を入れ、ホワートルウをつくる。
- ⑤ 脱脂粉乳はぬるま湯で溶く。
- ⑥ 油を熱し、豚肉・にんじん・たまねぎ・じゃがいもの順に塩こしょうしながらいため、水（④・⑤で使用した水を除く）を加え煮る。
- ⑦ 沸騰したらあくを取り、コンソメスープの素を入れる。
- ⑧ やわらかくなりはじめたらキャベツ・④を加え煮込み、ブロッコリーを入れ煮る。
- ⑨ チーズ・脱脂粉乳を入れ煮る。
- ⑩ 最後に生クリームを加え火を止める。