

# さつまいものクリーム煮




1歳児以上  
向き

1人あたりの栄養価

(大人用)カロリー：213kcal 塩分：0.8g 野菜の量：



(子ども用)カロリー：106kcal 塩分：0.4g

※ ：緑黄色野菜の量。1日3個摂ることが目標です。



※ ：淡色野菜の量。1日6個摂ることが目標です。

塩分の量：1日につき女性は7.5g以下、男性は10g以下が  
目標とされています。

## One point

クリームを作るのに、ゆで汁を用いることでカロリーを抑え、また茹でた際に出た鶏肉や野菜のうまみを活用できるようにしました。牛乳の代わりに豆乳を用いても美味しく出来上がります。

材料(大人2人分 + 子ども1人分)

さつまいも	100g	牛乳	100ml
鶏もも肉	70g	バター	15g
ブロッコリー	50g	薄力粉	15g
白菜	50g	顆粒コンソメ	1g
水(ゆで汁)	150ml	塩	ひとつまみ

※野菜等の材料は1/5程度を子ども用とし、準備してください。

## つくり方

1. さつまいも、ブロッコリー、白菜は水洗いをしておく。さつまいもは半月切り、ブロッコリー、白菜は食べやすいサイズに切る。子ども用の野菜は1cm程度のサイズにしておく。
2. 鍋に水(分量外、材料が浸かる程度)とさつまいもをいれる。子ども用のさつまいもをみそこしザルにいれて大人用と一緒に火にかける。
3. 2)が沸々としてきたら、鶏肉、ブロッコリー、白菜を加える(子ども用はみそこしザルへ)。全体に火が通ったら、ゆで汁は捨てずに材料を取り出しておく。
4. 鍋にバターを加えて熱し、そこへ薄力粉を加え混ぜる。ゆで汁と牛乳を少しずつ加え混ぜ、ルウをのばし、コンソメ、塩を加え、味を調える。
5. 4)に大人用の材料を入れる。子ども用の材料はみそこしザルへ入れてから入れる。材料にクリームがよく絡んだら盛り付けて出来上がり。

