

ご提案メニュー集

メニュー名

ホワイトシチュー



ホワイトルウ食塩相当量80%カット

使用商品

材料	〔 1 人前 〕	(使用量)	作り方
ホワイトルウ食塩相当量80%カット		15g	①鶏もも肉は4cm大、玉ねぎはスライス にんじんは1cm角さいの目切りに、 じゃがいもは一口大に切ります。
鶏もも肉		40g	②にんじんとじゃがいもは下茹でしておきます。 鍋に油、鶏もも肉、玉ねぎを入れ焦がさないように じっくりと。玉ねぎが透き通るまで炒めます。
玉ねぎ		30g	③鍋に水、にんじん、じゃがいもを加えひと煮立ちさせます。 具材に火が通ったらホワイトルウ食塩相当量80%カットを 牛乳で溶き入れ、弱火でさらに煮込みます。
にんじん		15g	④塩、コショウで味をととのえて、お好みでパセリを 散らせば完成です。
じゃがいも		30g	
サラダ油		3g	
水		70g	
牛乳		70g	
食塩		1g	
コショウ		0.1g	
パセリ		1g	

調理時間	調理用具
	☒ フライパン ☐ なべ ☒ オープン ☐ フライヤー ☐ 蒸し器 ☐ レンジ ☐ グリル ☐ その他

ナガノ
Nagano

		栄養価計算				
	重量(g)	熱量	たんぱく質	脂質	炭水化物	食塩相当量
ホワイトルウ食塩相当量80%カット	15g	73.5	1.2	3.4	9.6	0.1
鶏もも肉 もも	40g	76	6.6	5.7	0	0.1
玉ねぎ	30g	10	0.3	0.0	2.5	0.0
にんじん	15g	5	0.1	0.0	1.3	0
じゃがいも	30g	18	0.5	0.0	5.2	0
サラダ油	3g	27	0.0	3.0	0.0	0.0
水	70g	—	—	—	—	—
牛乳	70g	43	2.3	2.7	3.4	0.1
食塩	1g	0	0.0	0.0	0.0	1.0
コショウ	0.1g	0	0.0	0.0	0.1	0.0
パセリ 生	1g	0	0.0	0.0	0.1	0.0
合計		252	11.0	14.8	22.2	1.3