

カレーピラフのクリームソースかけ(4人分)



材 料 名		分量	調 理 法
米		2 カップ	① 米は、バター、しお、カレー粉を入れて炊く。 ② 鶏もも肉・・・角切りして白ワインをふっておく たまねぎ・・・角切り むきえび・・・ゆでて白ワインをふっておく ③ バターで小麦粉を炒め、牛乳を少しずつ加え、ホホワイトソースを作る。 ④ 油で鶏肉を炒め、たまねぎも入れてよく炒める。 ⑤ スープを入れて煮込み、マッシュルームを入れ、調味料を入れる。 ⑥ ホホワイトソースを加えてよく混ぜる。 ⑦ むきえび、グリンピースを入れて仕上げる。
バター		10g	
しお		小さじ1/2	
カレー粉		小さじ1強	
油		小さじ1	
鶏もも肉		150g	
白ワイン		小さじ2	
たまねぎ		1個	※学校ではスープは鶏ガラでとりますが、市販の固形スープを使う場合は、塩味がついているので、味付けの塩の量に注意しましょう。 ※学校では、食物繊維を摂るために1割くらいの米粒麦を入れています。
マッシュルーム		75g	
しお		小さじ1強	
こしょう		少々	
バター		20g	
小麦粉		大さじ3	
牛乳		200cc	
むきえび		100g	
白ワイン		小さじ1	
グリンピース		25g	
スープ		180cc	
エネルギー		428 kcal	
脂 肪		12.5 g	
塩 分		1.8 g	