

# マカロニのクリーム煮



子どもたちに大人気の一品♪  
マカロニが入るので、食べ応えがあります  
園ではお汁物として提供しますが、マカロニの量を増やせば主食にもなります!!  
お鍋1つで作れるので、意外と簡単にできちゃいますよ(・▽・)

## <材料> 2人分

- ・マカロニ…ひとつかみ
- ・鶏肉…1/2枚
- ・たまねぎ…1/4個
- ・にんじん…3cm輪切り
- ・しめじ…1/4パック
- ・コーン…大さじ2
- ・バター…20g
- ・小麦粉…大さじ2
- ・牛乳…150ml
- ・コンソメ…1個
- ・塩、こしょう…適量
- ・乾燥パセリ…適量

## <作り方>

- ①鶏肉は食べやすい大きさに切っておく。
- ②玉ねぎはせん切り、にんじんはいちょう切り、しめじはほぐしておく。
- ③鍋にバターを入れ、鶏肉、たまねぎ、にんじん、しめじの順に炒め、鶏肉の色が変わったら、小麦粉を振り入れて全体になじませる。
- ④③にマカロニと具材がかぶるくらい水を入れ、マカロニが軟らかくなるまで中火で煮る。
- ⑤④にコンソメを加えて、溶けたら牛乳、塩コショウで味を整え、お皿に盛り付けて、パセリをふったらできあがり♪

牛乳に多く含まれる**カルシウム**は**ビタミンD**を含む食材と組み合わせると、吸収率アップ!! クリーム煮の**牛乳**×**しめじ**で効率よくカルシウム摂取しましょう♪



## 栄養価成分(1人分)

エネルギー	372KCal
脂質	19.0g
たんぱく質	15.5g
カルシウム	104mg

鉄	0.9mg
ビタミンB1	0.19mg
ビタミンB2	0.23mg
ビタミンC	5mg