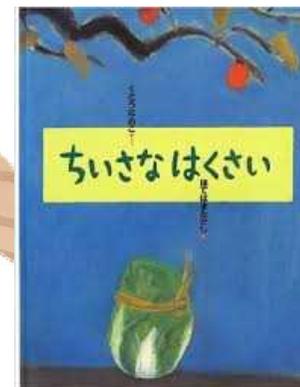




ちいさなはくさい



『ちいさなはくさい』から『白菜のシチュー』を紹介します。

白菜は、太陽の光と土の養分をたっぷり吸収し、大きく成長してから、市場に出荷されます。

しかし、大きくなれず、畑にぽつんと取り残されたちいさなはくさい。

ひとりぼっちで、厳しい冬を越し、春にまぶしい金色の冠の

ような花をいっぱい咲かせます。最後に、感動のペー

ジが待っています。



1月21日(木) 実施

この時期、心も体もあたたかくなる『白菜のシチュー』を召し上がってください。

材料	4人分量 (g)	作り方
白菜	120	① 白菜、玉ねぎは短冊切り、にんじんはいちょう切りにする。 ② ブロッコリーをばらして、かために茹でる。 ③ 鶏もも肉は、一口大の大きさに切る。 ④ バター・小麦粉を炒め、牛乳を少しずつ加えて、ホワイトルウを作る。 ⑤ 釜に油を熱し、鶏肉を炒め、にんじん・玉ねぎを加え炒める。 ⑥ ⑤に水を入れて煮る。 ⑦ ⑥に白菜を加える。④のルウと、調味料を加え味をととのえる。 ⑧ 仕上げにブロッコリーを加えて仕上げる。(市販のホワイトルウを使っても大丈夫です)
玉ねぎ	60	
にんじん	40	
ブロッコリー	80	
鶏もも肉	40	
炒め油	2	
牛乳	160	
小麦粉	16	
バター	16	
塩	少々	
こしょう	少々	
コンソメ	2	

