



# 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。<br>② ブロッコリーをばらして、かために茹でる。<br>③ 鶏もも肉は、一口大の大きさに切る。<br>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。<br>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。<br>⑥ ⑤に水を入れて煮る。<br>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。<br>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        |   |

