

3・4月 行事

卒業・入学



2017年春行事食 当社取扱商品のご紹介



ハッピーケーキ (苺ミルク)



卒業すだちゼリー



ももプリン

行事食レシピ

チキンのクリーム煮

ボリュームたっぷりの献立でおいしく新しい季節の始まりです！



献立栄養価 (1人分)

エネルギー(kcal)	304	亜鉛(mg)	1.4
たんぱく質(g)	27.7	ビタミンA(μgRE)	189
脂質(g)	13.8	ビタミンB1(mg)	0.2
ナトリウム(mg)	202	ビタミンB2(mg)	0.33
カルシウム(mg)	146	ビタミンC(mg)	16
鉄(mg)	0.5	食物繊維(g)	2.2
マグネシウム(mg)	48	食塩相当量(g)	0.5

材料 (1人分)

- クラスメイト (5g)
- 鶏もも肉 (100g)
- たまねぎ (15g)
- しめじ (30g)
- にんじん (10g)
- ほうれん草 (20g)
- 牛乳 (100cc)
- バター (10g)
- 小麦粉 (10g)
- 塩 (0.1g)
- こしょう (0.02g)
- サラダ油 (2g)

(※オレンジ色の材料は弊社取扱商品です。)

つくり方

《下準備》

たまねぎは細切り、にんじんは短冊切り、ほうれん草は茹でて3cm幅に切る。しめじはほぐしておく。

- ① フライパンにバターを入れふつふつとしてきたら小麦粉を加えよく混ぜる。
- ② ダマにならないようによく混ぜ合わせ、牛乳を入れる。(分離しないように常にゆっくり混ぜる)
- ③ とろみが出るまで混ぜクラスメイトを溶かし、塩・こしょうで味付けをする。
- ④ 別のフライパンにサラダ油を熱し鶏肉を色よく焼き、にんじん・たまねぎ・しめじ・ほうれん草を炒める。
- ⑤ 鶏肉と野菜に火が通ったら③のホワイトソースを加え、味を整える。

商品・レシピはSN食品研究所HPをご覧ください

SN食品

検索

