

◆野菜ごろごろクリームシチュー

野菜量 60g (1人分)

栄養価 ~1人分~
エネルギー 330kcal
たんぱく質 14.0g
脂質 17.9g
炭水化物 27.5g
食塩 1.4g



既製のルーを使わないのに簡単！

材料 ~2人分~

鶏肉 (もも)	100g	牛乳	120ml
玉ねぎ	120g (中 1/2 個)	バター	15g
じゃがいも	80g (中 1 個)	小麦粉	20g
にんじん	40g (中 1/4 本)	コンソメ	4g
ブロッコリー	80g (1/4 株)	塩	ひとつまみ
サラダ油	4g (小さじ 1)	こしょう	少々
		水	250ml

作り方

1. 玉ねぎは幅 1 cm にスライスにする。じゃがいも、にんじん、ブロッコリーは一口大の乱切りにし、鶏肉は 2 cm 角に切る。その後、ブロッコリーは下ゆでをする。
2. 鍋に油をひいて、玉ねぎ、鶏肉、にんじん、じゃがいもの順に炒め、塩、こしょうで味付けをする。
3. 玉ねぎが透明になったら火を止め、2 に小麦粉を振り入れ合わせる。
4. 全体的になじんだら、3 にバター、牛乳、コンソメ、水を加え、中火で煮る。鍋底が焦げないようにときどき混ぜる。
5. とろみがついたら弱火にし、じゃがいもがやわらかくなったら、ブロッコリーを入れて完成。