

ブロッコリーのホワイトシチュー

<材 料> 2人分(※写真は1人分)

ブロッコリー	5~6房(120g)	バター	15g
人参	1/2本(60g)	小麦粉	大さじ2弱(15g)
玉ねぎ	1/2(100g)	牛乳	1/2カップ(103g)
鶏もも肉	60g	塩	小さじ1/2弱(2.5g)
油	小さじ1(4g)	こしょう	少々
水	300cc		

<作り方>

- ① 人参は乱切り、玉ねぎはくし切りにする。
- ② 鶏もも肉は一口大に切り、ブロッコリーは小分けしてゆでる。
- ③ 鍋に油を熱し、鶏もも肉を炒め、表面の色が変わったら水と①を入れて煮立ったらアクをとって野菜が軟らかくなるまで煮る。
- ④ 別の鍋にバターを溶かし、小麦粉を入れて弱火で焦がさないようによく炒め、温めた牛乳を少しずつ入れながらよく混ぜてホワイトソースを作る。
- ⑤ ③の鍋に④を加え、塩・こしょうで調味する。
- ⑥ 最後に②のブロッコリーを加える。

<栄養量> 1人分

熱量	248kcal
たんぱく質	10.7g
脂質	14.8g
炭水化物	18.6g
糖質	14.3g
食物繊維	4.3g
食塩相当量	1.6g