

オタネニンジン入りクリームシチュー

<材料（1人分）>

鶏もも肉	40 g
玉ねぎ	40 g
にんじん	8 g
ブロッコリー	20 g
オタネニンジン（ひげ根）	0.2 g
サラダ油	7 g
薄力粉	10 g
有塩バター	5 g
食塩	1 g
こしょう	0.02 g
コンソメ	0.6 g
牛乳	70 ml
水	100 ml



<作り方>

1. 鶏もも肉、玉ねぎ、にんじんを一口大の大きさに切る。ブロッコリーは小房にわけける。
2. 鍋にサラダ油（2 g）を入れて熱し、鶏もも肉を入れて肉の色が変わるまで中火で炒める。玉ねぎ、下茹でしておいたにんじんを加えて全体に油がまわるまで炒めてから、水とコンソメを加えて煮る。
3. ホワイトルーを別の鍋に作る。とかしたバターとサラダ油（5 g）、薄力粉を入れて小麦粉臭さがなくなるまでダマにならないように弱火で炒める。牛乳を入れてのばした後、食塩とこしょうを加える。
4. 2と3を合わせて、焦がさないように弱火で煮る。
5. 下茹でしたブロッコリーと細かく刻んだオタネニンジンを加える。