

## オタネニンジン入りホワイトシチュー

### 【材料 (1人分)】

鶏むね肉 (皮なし)	20 g
たまねぎ	35 g
にんじん	15 g
じゃがいも	45 g
ブロッコリー	15 g
牛乳	40 g
サラダ油	1 g
コンソメ	1 g
食塩	0.5 g
こしょう	0.02 g
オタネニンジン根	1 g
水	50 g
(A) 無塩バター	7 g
薄力粉	9g
ぬるま湯 (ルウ溶き用)	35 g



### 【作り方】

- ① (A) を使ってホワイトルウを作る。バターを鍋に入れて溶かし、薄力粉を一度入れる。焦げないように弱火で、すぐった時にさらさらになるまで炒める。37~40度のぬるま湯を加えてよく混ぜる。
- ② 鶏むね肉とじゃがいもは 2cm 角、にんじんはいちょう切り、たまねぎは薄切りにする。ブロッコリーは小房ごとに切り落として下茹でする。オタネニンジン根はすりおろす。
- ③ サラダ油を入れてやや強火で熱した鍋に、鶏むね肉を入れてよく炒める。火が通ったら、じゃがいも、にんじん、たまねぎを加えて炒める。
- ④ ③にブロッコリーと水を入れ、煮る。
- ⑤ 牛乳、ホワイトルウ、調味料とすりおろしたオタネニンジン根を加えて、とろみができるまで混ぜ合わせながら弱火で煮込む。