

おたねにんじん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
おたねにんじん根	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、薄力粉を一度に入れる。焦げないように弱火で、すく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。おたねにんじん根はすりおろす。
- 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、とろみがでるまで混ぜ合わせながら弱火で煮込む。