

★ クリームシチュー

【材料（4人分）】

えび（冷凍）……………80g
にんじん……………40g（小 1/3 本）
玉ねぎ……………80g（中 1/2 個）
ブロッコリー……………60g（小株 4 個）
バター……………小さじ 4
水……………1 カップ
コンソメ顆粒……………5g
A 牛乳……………1 カップ
A 小麦粉……………大さじ 2 弱
塩・こしょう……………少々

【作り方】

- ① Aを混ぜ合わせておく。えびは解凍しておく。
- ② ブロッコリーは小房に分けてさっとゆでる。にんじんは乱切り、玉ねぎは 1.5cm 角に切る。
- ③ 鍋にバターを溶かし、にんじんと玉ねぎを入れてよく炒め、火が通ったら①のえびを加えて軽く炒め、水・コンソメ顆粒を加えて煮る。
- ④ 野菜が柔らかくなったらAを加え、鍋底が焦げ付かないように注意しながら沸騰するまで中火で加熱する。
- ⑤ 沸騰したら弱火にしてブロッコリーを加え、塩・こしょうで味を調える。

☆ 栄養価 ☆

献立名	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食物繊維 (g)	塩分 (g)	野菜量 (g)
クリームシチュー	116	7.0	5.4	1.3	0.8	45

