

# 冬野菜のシチュー

シチューを作る季節によって、使う野菜を変えてみてください！

**野菜が多くとれる！**

◆ 材料 (4人分)	g
とり肉	60
玉ねぎ	140
にんじん	40
じゃがいも	20
小麦粉	80
バター	80
牛乳	160
油	小さじ1
とろけるチーズ	6
ブロッコリー	60
しめじ	1房
コンソメ	少量
生クリーム	50



**体をつくる(たんぱく質・無機質を多く含む食品)**

とり肉 牛乳 生クリーム

**体の調子を整える(ビタミンを多く含む食品)**

玉ねぎ にんじん ブロッコリー しめじ

**エネルギーになる(炭水化物・脂質を多く含む食品)**

油 じゃがいも 小麦粉 バター

## ◆ 作り方

- 1 たまねぎはスライス、にんじんいちょう、じゃがいも大きめのいちょうに切る。
- 2 しめじは洗い、ブロッコリーは小房に分け茹でておく。
- 3 鍋に油をひき、鶏肉・玉ねぎ・にんじん・じゃがいも・しめじを炒め、水を加えて煮る。
- 4 別鍋でホワイトルウを作る。 温めた鍋にバターを入れ、小麦粉をふる。
- 5 4の鍋に牛乳を加えてだまにならないようにのばす。
- 6 3のじゃがいもが軟らかくなったらコンソメを入れ、5を加える。
- 7 最後に生クリームとブロッコリーを入れて仕上げる。