

# 鶏肉とかぶのクリーム煮



## 材料

作りやすい分量  
(4人分)

鶏むね肉	100 g
かぶ	160 g (中 1.5 個)
ブロッコリー	80 g (8 切れ)
たまねぎ	60 g (1/4 個)
バター	5 g (1 かけ)
小麦粉	9 g (大さじ 1)
水	40 g (1/5 カップ)
牛乳	80 g (2/5 カップ)
コンソメ	2 g (小さじ 1/2)
塩	少々
こしょう	少々

## 作り方

1. 鶏むね肉は余分な皮，脂肪を取り除き小さな角切りにし，塩とこしょうをまぶす。
2. かぶは皮をむいて縦 4 等分，ブロッコリーは一口大，たまねぎは薄切りにする。
3. 鍋でかぶとブロッコリーを下茹でする。
4. 鍋にバターを加え熱し，鶏むね肉を入れ炒め，火が通ったことを確認して，玉ねぎを加え炒める。
5. 鍋に水気を切ったかぶとブロッコリーを加え，炒める。
6. 鍋に小麦粉を少しずつ入れてだまがなくなるまで混ぜる。
7. 水と牛乳，コンソメを混ぜたものを加えとろみが出るまで混ぜて，塩とこしょうで味をととのえる。

10月～11月に旬を迎えるかぶを使った，冬にぴったりの煮物です！

鶏肉のうまみと牛乳のクリーミーさで，75gの野菜をあっという間に食べることができます。

簡単に作ることができるので，ぜひ家庭でも作ってみてください☆

1食分の  
栄養素量等

エネルギー	84kcal
たんぱく質	8.3 g
脂質	2.5 g
炭水化物	7.2 g
食塩相当量	0.6 g
野菜	75 g