



<材料> 子ども4人分

| | |
|--------|-------------|
| 鶏もも肉 | 100g |
| 人参 | 1/5本(約40g) |
| 玉ねぎ | 1/2個(約120g) |
| 里芋 | 中2個(約140g) |
| かぶ | 1個(約80g) |
| ブロッコリー | 1/5個(約40g) |
| 小麦粉 | 20g |
| バター | 20g |
| 牛乳 | 160g |
| 水 | 適量 |
| コンソメ | 3g |
| 塩 | 少々 |

(作り方)

- ① 人参はいちょう、玉ねぎ・里芋・かぶは皮をむき適当な大きさに切る。
- ② ブロッコリーは小房に分け、固めに茹でておく。
- ③ 鍋に適量の水と人参・玉ねぎ・里芋を入れ煮る。
- ④ ③が柔らかくなったらかぶを入れて煮る。
- ⑤ 別の鍋にバターを入れ火にかける。バターが溶けたら小麦粉を入れ炒める。
- ⑥ ⑤に室温に戻した牛乳を加えてダマにならないように良く混ぜ、なめらかなホワイトソースを作る。
- ⑦ ④に⑥のホワイトソースを入れコンソメ・塩で味付けする。
- ⑧ ⑦に②のブロッコリーを入れる。