

矢島かぶらの和風シチュー



ポイント

カルシウム補給を考え、無塩せきベーコンとスキムミルクを使用。

エネルギー 183 kcal
塩 分 3.0g
カルシウム 875 mg

材料(2人分)

矢島かぶら・・・100g(2個)	バター・・・8g
たまねぎ・・・100g(1/2個)	薄力粉・・・大さじ2
にんじん・・・100g(1/2本)	だし汁・・・2カップ
ブロッコリー・・・100g(1/2株)	スキムミルク・・・大さじ3
ベーコン(無塩せき)・・・40g	塩・・・小さじ1/3
	あら挽き胡椒・・・適量

作り方

- ① かぶらは皮をむき一口大に切る。他の野菜とベーコンも同様に切る。
- ② ブロッコリーは小房に分け、水少々をふり、ラップをし、1分半程レンジにかける。
- ③ 鍋にバターを熱し、①をさっと炒めたら火を消す。
- ④ 小麦粉をふりいれよく混ぜる。だし汁と塩を加え、具材が柔らかくなるまで煮込む。
- ⑤ ブロッコリーとスキムミルクを入れ、ひと煮立ちで完成。であらびき胡椒をふる。