

# 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 185kcal  
塩 分 1.6g  
カルシウム 165 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。