

かぶのクリーム煮



他のレシピは
こちらから



【栄養価（1人分）】

エネルギー：233kcal
たんぱく質：17.5g
脂 質：9.3g
炭水化物：25.1g
食塩相当量：1.5g
カルシウム：158mg

【材料（4人分）】

鶏もも肉（皮・脂肪無し）	240g
塩	少々
こしょう	少々
かぶ	400g
にんじん	70g
玉ねぎ	160g
にんにく	1かけ(5g)
ブロッコリー	60g
バター	10g
コンソメ	2こ(10.6g)
水	200ml
牛乳	400ml
米粉	40g

【下準備】

- 鶏肉・・・小さく切り、塩、こしょうをする
- かぶ・・・2cm角に切る
- にんじん・・・5mm厚のいちよう切り
- 玉ねぎ・・・うす切り
- にんにく・・・みじん切り
- ブロッコリー・・・小房に切り分ける

【作り方】

- ① 鍋にバターとにんにくを入れて弱火にかける。
にんにくの香りがしてきたら、鶏肉を加えて中火で炒める。
- ② 肉の色が変わってきたら、かぶ、にんじん、玉ねぎを加えてさらに炒める。
- ③ 野菜にバターがなじんだら水を加える。煮立ったら弱火にし、ふたをして10分煮る。コンソメを加え、ふたをしてさらに20分煮る。
- ④ 牛乳と米粉を混ぜ、③にブロッコリーと一緒に加え混ぜる。
- ⑤ 混ぜながら中火で加熱し、ふつふつしてきたら弱火にして5分程度混ぜながら加熱する。

米粉でトロミをつける料理です。トロミがついてきてもしばらく加熱することで粉臭さが無くなります。

トロミが少ない方が好みであれば、米粉の量を減らしてください。

ブロッコリーの代わりに、かぶの葉にするなど、具材は家にあるものに変更してください。

バターが無い場合はサラダ油で炒め、⑤でスライスチーズ1枚を加えると味にコクが出ます。