

## 和風クリームシチュー(幼児5人分)

### 《材料》

油	小さじ1
鶏肉	200g
玉ねぎ	1~2こ
人参	1本
しめじ	1/2房
里芋	200g
ブロッコリー	1/2房
かつお出汁	300cc
牛乳	200cc
塩	少々
味噌	大さじ1
《ルー》	
小麦粉	30g
バター	大さじ2

### <切り方> 《作り方》

- 一口大  
短冊切り  
乱切り  
ほぐす  
乱切り
- ①《ルー》のバターを溶かし、一度火を止めて小麦粉を加える  
加えたら、よく混ぜてから、弱火でじっくり炒める。  
バターが入っているので焦げやすい為注意する。
  - ②牛乳を温めておき、炒め終わったルーに少しずつ加えて  
ホワイトソースを作っていく。  
※この時固くても大丈夫です。
  - ③里芋ブロッコリーはしっかりと下茹でをして柔らかくしておく。
  - ④鍋に油をしき、鶏肉、にんじん、玉ねぎ、しめじの順に炒めて  
軽く火が通ったら、かつお出汁を加えて煮込んでいく。
  - ⑤柔らかくなったら、塩、味噌を加えて、②のホワイトソースを  
少しずつ加えていく。だまにならないように気を付ける。
  - ⑥最後にブロッコリー里芋を加えて、なじんだら完成。  
※出来上がりが固い場合は、牛乳で調節してください。