

# さつまいもシチュー



【材料】大人2人・子ども2人

鶏もも肉	100g	小麦粉	30g
さつまいも	200g	バター	30g
人参	1/2本	牛乳	200cc
玉ねぎ	1個	生クリーム	小さじ1杯
油	適宜	コンソメ	小さじ2杯
〔スキムミルク	40g	塩	小さじ1/4杯
湯	100cc		

【作り方】

- ①鶏もも肉は食べやすい大きさに切る。
- ②さつまいも、人参は厚めのいちょう切り、玉ねぎは薄切りにする。
- ③鍋に油を熱し、鶏もも肉を炒める。白くなったら、玉ねぎと人参を加えて炒める。
- ④さつまいもと浸る位の水を入れて煮る。
- ⑤別の鍋にバターを溶かし、小麦粉を加えて炒める。牛乳を少しずつ加えながら混ぜてホワイトソースを作る。
- ⑥野菜が煮えて柔らかくなったら、コンソメ、塩、⑤のホワイトソース、お湯で溶かしたスキムミルクを入れて煮込む。
- ⑦仕上げに生クリームを加えて完成。

【栄養価】 子ども1人分

エネルギー	241kcal	脂質	10.6g
タンパク質	9g	塩分	0.8g