

かぼちゃと根野菜の牛乳煮



作り方

材料（4人分）

<input type="checkbox"/> かぼちゃ	120g	
<input type="checkbox"/> 大根	100g	
<input type="checkbox"/> かぶ	小2個	
<input type="checkbox"/> にんじん	80g	
<input type="checkbox"/> フロッコリー	80g	
<input type="checkbox"/> コンソメ（固形タイプ）	2個	
<input type="checkbox"/> 水	800cc	
<input type="checkbox"/> 牛乳	100cc	
<input type="checkbox"/> 片栗粉	小さじ1（3g）	

→同量の水で溶いておく。

栄養価（1人あたり）

エネルギー：72Kcal
たんぱく質：2.5g
脂質：1.2g
炭水化物：11.2g
食塩相当量：1.2g

① かぼちゃは種とわたを取り除き、1cmの厚さに切る。

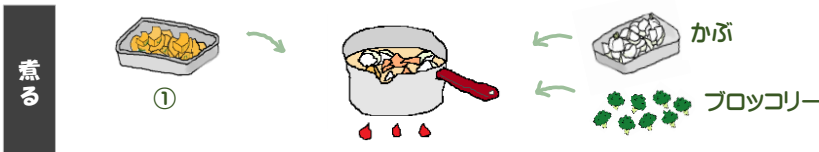


② 大根、かぶ、にんじんは皮をむき、1cmの厚さに切る。
フロッコリーは小房に分ける。

③ 鍋に水、コンソメ、大根、にんじんを入れ、ある程度やわらかくなるまで煮る。



④ ③に①、かぶ、フロッコリーを入れ、やわらかくなるまで煮る。



⑤ ④に牛乳を入れ、ひと煮立ちしたら、水溶き片栗粉を加え、とろみをつける。

