

# 鮭の中骨団子のホワイトシチュー

調理時間： 40分

## 材料 大人2人分

鮭の中骨水煮缶	50g
鶏ひき肉	100g
米粉	大さじ1
じゃがいも	中2個
人参	中1/4本
玉ねぎ	中1個
ブロッコリー	1/4株
油	大さじ1
アレルギー用のルー	30g
水	400ml

## 作り方

鮭の中骨缶をよくすりつぶして、鶏ひき肉、米粉を入れて混ぜ、一口大の団子を作る。

玉ねぎは薄切り、じゃがいもは一口大に切り、人参はいちょう切りにするか型で抜く。ブロッコリーは房に分ける。

鍋に油を入れ、玉ねぎをよく炒め、人参とじゃがいもを加えてさらに炒める。水を加え、沸騰したら弱火にして10分程度煮込み、ブロッコリーを加えてさらに5分程度煮込む。

野菜が柔らかくなったら、ルーを入れてさらにとろみがつくまで煮込む。