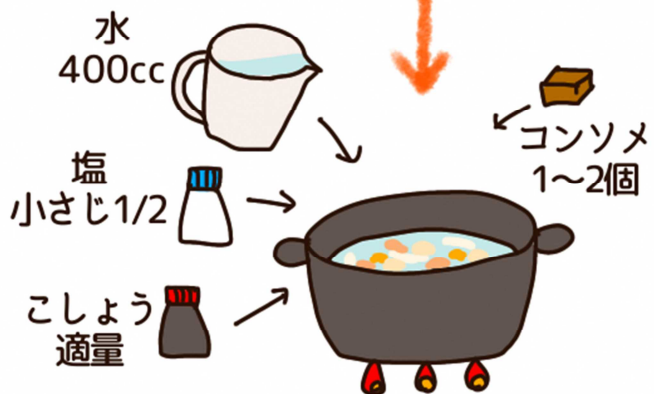


ブロッコリーの簡単シチュー



食べやすい大きさ、一口大に切る



鍋に切った具材と水、調味料を入れ
柔らかくなるまで煮込む



★小麦粉を牛乳でよく溶いてから
のぼす
牛乳は少量ずつ入れるのがポイント!

具材を煮込んだ鍋に
★を入れて
とろみがでるまでのぼす



バター
20g
とろみがでたらバターと
下ゆでしたブロッコリー
を入れて完成☆