



かぶの シチュー

【材料】(4人分)

鶏肉・・・・・・・・80g
クリームコーン缶・ 60g
かぶ(小)・・・・2個
にんじん(中)・・ 1/2本
たまねぎ(小)・・ 1.5個
油・・・・・・・・小さじ1/2

コンソメ・・ 小さじ1/2
ホワイトルウ・・・・50g
牛乳・・・・ 100g
粉末チーズ・・・・8g
塩・こしょう・・・・適量
水・・・・・・・・500cc

【作り方】

- ①鶏肉は一口大に切る。かぶ・たまねぎは2cmの角切り、にんじんは1cmのさいの目切りにする。
- ②油を熱し、鶏肉を入れて炒める。
(塩・こしょうをふり入れる)
- ③にんじん・たまねぎを入れて、さらに炒める。
- ④水を入れて煮、アクをとり、コンソメを入れる。
- ⑤かぶ・クリームコーンを入れて煮、ホワイトルウ・粉末チーズを入れる。
- ⑥牛乳・塩・こしょうで調味して、十分に煮る。