



かぶの シチュー

【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。

【材料】(4人分)

鶏肉	80g	コンソメ	小さじ1/2
クリームコーン缶	60g	ホワイトルウ	50g
かぶ(小)	2個	牛乳	100g
にんじん(中)	1/2本	粉末チーズ	8g
たまねぎ(小)	1.5個	塩・こしょう	適量
油	小さじ1/2	水	500cc