



※写真はイメージです。

チーズでコクがでる！具たくさんシチュー

鶏肉とエリンギとブロッコリーのチーズクリームシチュー

チーズでコクがでる！具たくさんシチュー

鶏肉とエリンギとブロッコリーのチーズクリームシチュー

材 料 (4人分)

エリンギ	2パック
玉ねぎ	1個
にんじん	1本
ブロッコリー	1株
鶏肉	200g
サラダ油	大さじ1・1/2
A	
水	2・1/2カップ
チキン固形スープの素	1個
市販ホワイトソース(缶)	1缶(290g)
牛乳	1カップ
溶けるチーズ(細切り)	100g
塩・こしょう	各少々

作り方

1. エリンギ、玉ねぎ、にんじんはひと口大の乱切りにする。
2. ブロッコリーは小房に分けて塩を加えた熱湯でゆでる。
3. 鶏肉はひと口大に切る。
4. 厚手鍋にサラダ油を熱して3を炒め、1を加えて炒め合わせる。
5. 4にAを注いで煮立ったら火を弱めてアクを除き、蓋をして12～13分程煮る。
6. 5にホワイトソースを入れて溶かし、煮立ったら牛乳、チーズ、2を加えてひと煮し、塩、こしょうで味を調える。