



※写真はイメージです。

シチュー&しょうがで身体ぽかぽか

しょうが風味の根菜シチュー

材 料 (5人分)

ハウス 北海道シチュー<クリーム>180g1/2箱(90g)
鶏肉(もも) 250g
里いも6個(300g)
れんこん100g
ごぼう1/2本(100g)
にんじん中1/2本(100g)
ほうれん草1/2束(100g)
ハウス 特選本香り 生しょうが小さじ1/2(2.5g)
サラダ油大さじ1(12g)
水700ml
牛乳100ml

作り方

1. 鶏肉は一口大に切る。里いも、れんこん、ごぼう、にんじんは食べやすい大きさに切る。ほうれん草はゆでて3cm長さに切る。
2. 厚手の鍋にサラダ油を熱し、1の鶏肉、里いも、れんこん、ごぼう、にんじんを炒める。
3. 水を加え、沸騰したらあくを取り、材料が柔らかくなるまで弱火～中火で約15分煮込む。
4. いったん火を止め、ルウを割り入れて溶かし、再び弱火で時々かき混ぜながら、とろみがつくまで約5分煮込む。
5. しょうが、牛乳を加えてさらに約5分煮込み、1のほうれん草を加えてひと煮立ちさせる。