



*写真はイメージです。

シチューの中に溶け込んだ野菜の栄養を丸ごといただきます！ 鶏肉とブロッコリーのクリームシチュー

材 料 (4人分)

ブロッコリー	1個
にんじん	1/2本
玉ねぎ	(大)1個
鶏もも肉	250g
バター	大さじ3
小麦粉	大さじ2
A	
水	2・2/1カップ
固形スープの素	1個
牛乳	2カップ
塩・こしょう	各適量

作 り 方

1. ブロッコリーは小房に分ける。
2. にんじんは輪切りにする。
3. 玉ねぎは櫛形に切る。
4. 鶏肉はひと口大に切り、軽く塩、こしょうで下味をつける。
5. 鍋にバターを溶かして4を炒め、3、2、1の順に加えて炒め合わせる。
6. 5に小麦粉を振り入れて粉っぽさがなくなるまで炒め、Aを加えて煮立ったら中火弱にし、アクを取りながら10～15分煮る。
7. 6に牛乳を注ぎ、塩小さじ1/2～2/3、こしょう少々で調味し、煮立つ直前で火を止める。