

五穀のうんめえ給食

【いもっちのクリームシチュー】



じゃがいもをさといもに変えてシチューを作るだけで驚きのおいしさに！
さといもとクリーミーなシチューは相性抜群です。



材料（約4人分）

・さといも	150 g	⇒	一口大	・サラダ油	少々
・たまねぎ	160 g	⇒	スライス	・鶏ガラスープ	300cc
・にんじん	60 g	⇒	いちょう切り	・ホワイトルウ	50 g
・鶏もも肉	80 g	⇒	一口大	・牛乳	150cc
・酒	小さじ1				
・ぶなしめじ	30 g	⇒	小房に分ける		
・ブロッコリー	30 g	⇒	小房に分ける		

作り方

- ① 鶏もも肉に酒をふりかける。
- ② ブロッコリーを下茹でする。
- ③ 鍋にサラダ油を熱し、鶏もも肉、たまねぎ、にんじんを炒める。
- ④ ③に鶏ガラスープとさといも、ぶなしめじを加えて煮る。
- ⑤ 食材が煮えたら、いったん火を止めホワイトルウを加えよく混ぜる。ルウが溶けたら、再び火をつけ（弱火）混ぜながら煮る。
- ⑥ 牛乳を入れさらに煮込み、とろみが出てグツグツとしてきたら、ブロッコリーを加えて出来上がり。

ご家庭では、分量を加減しながら作って下さい。

