



クリームシチュー

すっかり涼しくなって、朝晩は冷え込むようになりましたね。風邪をひいたかも・・・なんて声も聞かれます。そんな時は温かいシチューを食べて身体の中から温めるといかもしれませんね。

ワンポイントアドバイス

シチューは野菜のビタミン、肉・牛乳のたんぱく質や脂質等栄養のバランスのとれた料理です。色んな野菜を入れて風邪やインフルエンザを吹き飛ばそう！

材料 4皿分

・鶏肉（小間切れ）	150g	・ジャガイモ	中2個
・玉ねぎ	中1/2個	・シチューのルー（固形）	1/2箱
・人参	中1/2本	・水	450ml
・牛乳	100ml	・サラダ油	大さじ1杯



シチューは沢山作ってタッパーで小分けにして保存すると便利だよ



作り方

- ①じゃがいもは一口大、人参は半月切り、玉ねぎはくし切りにします
- ②鍋に油を引いて温めて、肉→野菜の順に炒めます
- ③水を入れて具材が柔らかくなるまで煮ます
- ④具材が柔らかくなったらルーを割り入れて溶かします
- ⑤牛乳を加え、時々かき混ぜながら煮込み、とろみがついたら出来上がり☆

