

簡単クリームシチュー



1人分 200kcal
塩分 1.2g

材 料 (2人分)

玉ねぎ	小1/2個 (75g)	牛乳	3/4カップ (150cc)
鶏ささ身	60g	バター	6g
塩	ふたつまみ	コーン (冷凍)	20g
じゃがいも	小1個 (75g)	とろけるチーズ	15g
にんじん	小1/2本 (40g)	こしょう	適量
キャベツ	75g	さやえんどう	5g
水	65cc	(刻みパセリ、さやいんげんなど)	
固形ブイヨン	1.5g		
ローリエ	1/2枚		

～チーズを加えることでコクが出ます～

作り方

- 1 玉ねぎは縦半分にし、5ミリ厚さに切る。
鶏ささ身は筋をとり、一口大のそぎ切りにする。
じゃがいもは4つ割りにし、5ミリ厚さに切り、水にさらす。
にんじんは5ミリ厚さのいちょう切りか半月切りにする。
キャベツは4センチ角位に切る。
- 2 厚手の鍋の内側をぬらし、①の玉ねぎを敷き、ささ身を並べ、塩をふる。
じゃがいも、にんじん、キャベツを順に重ね、水と固形ブイヨンを加え、ローリエをのせ、ふたをして強火で煮る。
煮立ったら、中火にして焦げないように注意し、8分位煮る。
- 3 冷凍コーンは熱湯をまわしかける。さやえんどうは筋を取り、色よくゆでて、冷水で冷やし、斜めせん切りにする。
- 4 ②のじゃがいもが軟らかくなったら、牛乳、バター、③のコーンを加え、中火で煮る。沸騰直前にチーズを加えて混ぜる。チーズが溶けたら、こしょうで味をととのえる。
(牛乳を煮立たせないように注意する。)
- 5 盛り付けて③のさやえんどうを飾る。