

簡単クリームシチュー

～チーズを加えることでコクが出ます～



1人分 180kcal
塩分 1.2g

材 料（2人分）

玉ねぎ	75 g	牛乳	3/4カップ
鶏ささ身	60 g	バター	6 g
塩 ふたつまみ（1.0 g）		コーン（冷凍）	20 g
じゃがいも	75 g	とろけるチーズ	15 g
にんじん	40 g	こしょう	適量
キャベツ	75 g	さやえんどう	5 g
水	65 ml	（刻みパセリ、さやいんげんなど）	
固形ブイヨン	1.5 g		
ローリエ	1/2枚		

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。