

おすすめレシピ

冬野菜のシチュー

かぶは早くやわらかくなるので、あとで加えます。
水分が多い野菜が入るので、ベーコンでコクを出しました。



ざいりょう にんじん
材料 4人分

ざい 材	りょう 料	めい 名	ぶん 分	りょう 量	き 切 り 方 な ど
とりにく 鶏肉			100 g		ひとくちだい 一口大
たま 玉ねぎ			100 g		かく 2cm角
にんじん			60 g		5mmくらいのあつ 厚さのいちようきり
さと 里いも			80 g		かく 1.5~2cm角
かぶ			80 g		かく 1.5~2cm角
はくさい 白菜			80 g		はば 1cm幅
しめじ			40 g		
ベーコン			20 g		はば 1cm幅
サラダ油 ・こしょう	あぶら	しょうしょう	少々		
シチュールウ			4皿分		
ぎゅうにゅう 牛乳			200ml		



- 1 なべを温め、サラダ油を少し入れてベーコンと玉ねぎを炒める。
- 2 鶏肉を入れてさらに炒め、にんじん、さと里いもを入れてさっと炒め
水をひたひたまで入れて煮込む。（アクは取り除く）
- 4 かぶ、白菜、しめじ、こしょうを入れ、さらに煮込む。
- 5 材料が柔らかくなったら、火を消してルウを入れる。

もう一度火をつけ、とろみがつくまで煮込み、牛乳
を入れて沸騰させない程度に煮る。