

調理時間

約25分

鶏肉のクリームシチュー

● 生揚げステーキ きのこソテーのせ



アレルギー物質を含む食品

シチューミックス ……小麦・乳成分
<クリーム>

㊦ 523kcal ㊧ 28.4g ㊨ 30.8g ㊩ 41.9g ㊪ 3.5g

鶏肉のクリームシチュー

- 鍋にバターを熱して鶏肉、野菜を炒め、水を加えて蓋をして中火で煮る。
- 野菜に火が通ったら火を止め、シチューミックスを加えて混ぜ、再び弱火にかけてとろみがつくまで煮、こしょうを振る。

材料	2人用	3人用	4人用
若鶏モモ角切り肉	140g	210g	280g
じゃが芋 (皮むき)	160g	240g	320g
カット玉葱 (スライス)	80g	120g	160g
カット人参 (乱切り)	40g	60g	80g
シチューミックス<クリーム>	50g	70g	100g
バター又マーガリン	大1/2	大2/3	大1
水	500ml	700ml	1000ml
こしょう	少々	少々	少々

生揚げステーキ きのこソテーのせ

- えのき茸は根元を切って半分に切り、舞茸は根元を切って小房に分ける。
- フライパンを熱して生揚げを両面焼き、食べやすく切って盛る。
- ②のフライパンにバターを熱して①を炒め、味付けポン酢を加えてさっと炒め、②にのせ、ちぎった青じその葉を散らし、キャベツを添える。

材料	2人用	3人用	4人用
生揚げ	2枚	3枚	4枚
えのき茸	2/3袋	1袋	1袋
舞茸	1/2パック	2/3パック	1パック
バター又マーガリン	大2/3	大1	大1 1/3
味付けポン酢	大1 1/3	大2	大2 2/3
青じその葉	2枚	3枚	4枚
カットキャベツ (せん切り)	100g	150g	200g