




あったかシチュー鍋

材料〈2人分〉

 銀のクリームシチュールー
… 150g

鶏モモ肉 …………… 200g

白菜 …………… 1/4株

人参 …………… 1/2本

ブロッコリー …………… 1/2株

ウインナー …………… 6本

油 …………… 大さじ1

水 …………… 700cc

牛乳 …………… 300cc

- ① 鶏モモ肉を一口大に切る。
- ② 白菜はザク切り、人参は1cmの厚さの輪切りにして星型で抜き、ブロッコリーは小房に分け、芯は食べやすい大きさに切る。ウインナーは切り込みを入れる。
- ③ 鍋に油を入れて熱し、①を中火で1～2分炒め、②を加えサッと炒め合わせる。
- ④ ③に水を加え、中火で15分煮込み、火を止めてクリームシチュールーを少しずつ入れて混ぜ合わせ、10分煮込み、牛乳を注ぎ仕上げる。

約 509kcal 1人分