

クリームシチュー

材料 4人前

材料	分量
鶏もも肉	1枚
たまねぎ	1個(約300g)
にんじん	中1本
じゃがいも	4個(約300g)
青味野菜	適宜
水	2カップ
固形コンソメの素	1個
A 上新粉	大さじ4
A 牛乳	2カップ
A 塩・コショウ	少量

季節の野菜・ブロッコリー
アスパラ・スナックエンドウ

作り方

- ① 鶏もも肉を2cm角に切り、皮目から並べて表裏焦げ目がつくまでよく炒める。
- ② たまねぎはくし切り、にんじん、じゃがいもは乱切りにしておく。
- ③ ①と②を入れた鍋に水とコンソメの素を加えて柔らかくなるまでゆっくり煮る。
- ④ 野菜に火が通ったらAを混ぜて鍋に加え軽く煮てとろみが出たら出来上り。