

白菜たっぷりシチュー

⌚ 調理時間 40 分



材料 5 皿分

ハウス 北海道シチュー<クリーム>180g	1/2 箱(90 g)
鶏肉(もも・皮なし)	250 g
白菜(小 1/4 株)	500 g
玉ねぎ	中1個(200 g)
にんじん(皮つき)	中 1/2 本(100 g)
ぶなしめじ	1パック(100 g)
サラダ油	大さじ1
水	500ml
牛乳	100ml

作り方

- (1) 白菜は、繊維を断ち切る方向に、3cm幅に切る。1本が横に長いようであれば、2~3等分の長さに切る。
- (2) 鶏肉、玉ねぎは一口大に切る。にんじんは水の中でたわしを使ってにんじんの溝に沿って洗い、皮つきのまま一口大に切る。ぶなしめじは小房に分ける。
- (3) 厚手の鍋にサラダ油を熱し、(2)の鶏肉、玉ねぎ、にんじんを炒め、ぶなしめじを加えてさっと炒める。
- (4) 水を加え、沸騰したらあくを取り、(1)の白菜を加えてふたをし、弱火で約15分煮込む。
- (5) いったん火を止め、ルウを割り入れて溶かし、再び弱火でとろみがつくまで時々かき混ぜながら約10分煮込む。
- (6) 牛乳を入れてさらに約5分煮込む。

ワンポイントメモ

* 白菜から水分が出るため、通常の水分量より減らしています。

栄養価

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)
合計	1115	67.4	61.8	90.7	9.3
1皿分	223	13.5	12.4	18.1	1.9