

みんなの大好きメニュー！

## 和風シチュー



### 材 料(4人分)

鶏もも肉	150g
たまねぎ	大1個
さといも	大2個
にんじん	小1個
しめじ	50g
スキムミルク	30g
小麦粉	15g
バター	10g
油	10g
信州味噌	10g
コンソメスープ	5g
塩こしょう	少々
油	適量

### 作 り 方

#### ☆ルウを作る

フライパンにサラダ油を温めバターを溶かし、小麦粉を振り入れ弱火で炒める。小麦粉に色がついてきたら火をとめる。

- 1 鶏もも肉は一口サイズに切る。にんじんは小さめの乱切り、玉ねぎはくし切り、さといもは一口大に切って塩でもみ、アクをとる。しめじは食べやすい大きさに切る。
- 2 鍋に油をひき、鶏もも肉を塩こしょうしながら炒める。肉の色が変わったらにんじん、玉ねぎを入れてさらに炒める。
- 3 水をひたひたに入れて火をつける、沸騰したら火を弱めて5分程煮、さといも、しめじを加え、さらに10分程煮る。
- 4 コンソメスープの素、ルウ、信州味噌を入れ、弱火でとろみがつくまでかき混ぜながら10分程煮る。
- 5 最後に水で溶いたスキムミルクを入れ、塩こしょうで味を整える。\*スキムミルクの代わりに牛乳でも代用できます。