

さつまいものシチュー（4人分）

材 料	使用量
サラダ油	適量
鶏肉 (切込)	80 g
塩	少々
こしょう	少々
たまねぎ	中1 個
にんじん	中1/2 個
さつまいも	中1/2 個
B { 洋風スープの素	1 個
塩	少々
こしょう	少々
A { マーガリン	25 g
小麦粉	25 g
牛乳	200 ccくらい
ブロッコリー	中1/3 個

【作り方】

- ① 鶏肉は2 cmくらいにカット、玉ねぎは1/4くし切り、人参はいちょう切り、さつまいもは厚めのいちょう切りにし水にさらす、ブロッコリーは小房に分け下ゆでする。
- ② フライパンでAのマーガリンをとかし小麦粉を振り入れて弱火でじっくり炒めます。焦げないように注意しながら炒め、さらっとした感じがしたら火をとめます。
- ③ 鍋にサラダ油を熱し鶏肉を炒め、塩、こしょうをします。
- ④ たまねぎ、にんじんの順で炒め適量（約300cc程度）の水を入れあくをとりながら野菜に火が通るまで（15分～20分）煮る。
- ⑤ Bの調味料を入れる。
- ⑥ さつまいもを入れ20分～30分程度煮る。
（煮崩れないように注意する。）
- ⑦ ①で作ったホワイトルウ、牛乳の順に加えて煮込む。
- ⑧ 仕上げにブロッコリーを入れできあがり。

寒い時期におすすめのメニュー。
ホワイトルウを入れてからよく煮込むとおいしく仕上がるよ。

