

はくさいのクリームシチュー

●材料 4人分

鶏もも肉	1枚	油	適量
にんじん	1／2本	牛乳	200ml
しめじ	1／2房	クリームシチューのルウ	90g
白菜	1／4個		
玉ねぎ	1／2個		

白菜から水が出るので、③で入れる水はすこし少な目にいれることがポイントです！
冬に旬を迎えるはくさいは、甘味が増し、風邪を予防するビタミンCやカリウムなどのミネラルもたっぷりです。



●作り方

- ① 鶏肉は一口大、にんじんは乱切り、玉ねぎは薄切り、白菜はざく切り
しめじは石づきをとってほぐす。
- ② 鍋に油を熱し、鶏肉を炒める。火が通ったらにんじん、玉ねぎ、
しめじを入れて炒める。
- ③ 鍋に白菜と水（分量外）を加えて、全体に火が通るまで煮込む。
- ④ ルウを入れ、溶けたら牛乳を加え、とろみがつくまで煮込む。