

手間なしクリームシチュー



<材料の目安>

- 鶏モモ肉 2枚
- 玉ねぎ 1個
- じゃが芋 2~3個
- 人参 1本
- ブロッコリー 1/2個
- バター 40g
- 薄力粉 40g
- 牛乳 3カップ
- チキンスープ 3カップ
(水とチキンスープのもとでOK)
- ベイリーフ 1枚
- 塩・こしょう

<作り方>

- 1.鶏肉はひと口大に切って、軽く塩こしょうしておく。玉ねぎは7~8mm幅に、じゃが芋は大き目のひと口大に、人参は乱切りに切り、ブロッコリーは小房に分けて、さっと湯通しておく。
- 2.なべにバターを溶かして鶏肉を炒め、玉ねぎも加えて、玉ねぎが少ししんなりするまで炒める。
- 3.人参を加え軽く炒めたら、小麦粉をふりいれて炒め、全体によくなじませる。なべ底にこびりつきやすいので火加減に注意。
スープとベイリーフを入れて底からよくかき混ぜ、人参がほぼ柔らかくなるまで15分くらい煮る。
- 4.牛乳とじゃが芋を加え弱火で10分くらい、時々底から混ぜながらじゃが芋に火が通るまで煮る。
- 5.ブロッコリーを入れ、塩こしょうで味を整える。

心とカラダのワンポイントレシピ

毎日の料理作りにはうんざり？

でも料理を作る習慣は、脳の若さを保つ秘訣。楽しんで