



【材料(4人分)】

鶏もも肉	160g
人参	120g
じゃが芋	250g
玉ねぎ	160g
マッシュルーム缶	80g
バター	40g
小麦粉	40g
水	400cc
コンソメ	5g
塩・こしょう	少々
牛乳	400cc
生クリーム	40cc

【作り方】

- ①鶏肉は食べやすい大きさに切る。
- ②人参とじゃが芋は皮をむき、鶏肉と同じ大きさに切る。
- ③玉ねぎは皮をむき、縦半分に切って薄切りにする。
- ④マッシュルームは5mm幅の薄切りにする。
- ⑤鍋にバターを入れて火にかけ、鶏肉、玉ねぎ、じゃが芋、人参を加え炒める。
火が通ってきたら弱火にして小麦粉を入れてよく混ぜる。
- ⑥⑤に水を入れ中火にしてコンソメ、塩、こしょうを加えてさらによく混ぜ、煮込む。
- ⑦煮立ってきたら牛乳と生クリームを加え、再度弱火で煮込む。
十分煮込んだら、器に盛り付けて出来上がり。

～ひと工夫～

- 市販のルーを使わなくても、簡単にできます。
ブロッコリー、アスパラガス、とうもろこし、芽キャベツ、さつまいも、れんこん、かぶ等、季節の野菜を使うと定番と違ったクリームシチューが味わえます。
- 野菜が苦手でも食べやすく、一品でたんぱく質やビタミン類、食物繊維と多くの栄養を一緒にとれる料理です。季節を問わず作ってみましょう！