

☆クリームシチュー

子どもの好きな甘い味付けのシチューです。

材料名（4人分）	数量（g）	調理法
鶏小間肉	200.g	①玉ねぎはくし形切り、じゃがいも・にんじんは小さめの乱切りにする。スキムミルクは200mlの水でといておく。グリーンピースはゆでておく。 ②鍋に油を入れ鶏肉を炒め、肉の色が変わったら玉ねぎ・にんじん・じゃがいもを加えて炒める。 ③鍋に野菜がひたひたになるくらいまでの水を注ぎ、マッシュルームを入れ野菜がやわらかくなるまで煮る。 ④③にシチューの素と、水でといたスキムミルクを入れとろみがつくまで弱火で煮る。最後にグリーンピースを加える
玉ねぎ	1/2 個	
にんじん	1/2 本	
じゃがいも	2 個	
マッシュルーム水煮	30g	
油	大1	
シチューの素	50g	
スキムミルク	30g	
グリーンピース水煮	20g	