

まもりと
葉二の

おいしいベランダ。クッキングレシピ②



{ 鶏とじゃがいもの トマトクリームシチュー }

材料 (四人ぶん)

- | | |
|-----------------|----------------------|
| ・鶏もも肉……………1枚 | ・小麦粉……………大さじ3 |
| ・じゃがいも……………300g | ・牛乳……………1カップ |
| ・人参……………150g | ・水……………1カップ |
| ・玉ねぎ……………200g | ・トマト水煮缶……………1缶 |
| ・バター……………30g | ・コンソメキューブ……………2個 |
| | ・粉チーズ……………大さじ1 |
| | ・パセリまたは人参の葉……………お好みで |

- 1 鶏肉は一口大に切る。野菜も皮をむいて、食べやすい大きさに切る。
- 2 鍋に油を引いて、鶏肉を炒める。色が変わったら、バターと野菜を入れる。
- 3 バターが溶けたら、小麦粉をまんべんなく振り入れて混ぜる。
- 4 粉っぽさがなくなったら、牛乳と水とトマト水煮缶を入れて煮る。
- 5 沸騰する直前で、コンソメキューブを入れる。
火を弱めて、具材が柔らかくなるまで煮る。
- 6 粉チーズを入れ、皿に盛る。
好みでパセリか人参の葉を散らして、できあがり。

一口メモ

作中とトマト缶を入れるタイミングが
違います。理由は察してください！



たぶんこっちの方が早く作れる。
缶くさが消えるまで煮るのがコツ

やばいシチューの素がない、と思った時も安心！



トマトのかわりにコーンクリーム缶を
突っ込めば、コーンクリームシチューだ

どうぞなにとぞ召し上がれー



まもり

