

大山地鶏のトマトクリームシチュー

材料 5皿分

大山地鶏-----	250g	カゴメ基本のトマトソース(295g)-----	1缶
じゃがいも-----	中2個(300g)	ハウス北海道シチュークリーム-----	5皿分
にんじん-----	中1/2本	牛乳-----	1/2カップ
玉ねぎ-----	中1個		
サラダ油-----	大さじ1		
大山ブロッコリー-----	1/2株		
鳥取県産しめじ-----	1パック		
塩・こしょう-----	各少々		

作り方

鶏肉、野菜は一口大に切る。ブロッコリーは小房にわけ、茹でておく。
しめじは石づきを取り、小房に分ける。
鍋に油を熱して鶏肉の両面を焼き、肉の色が変わったらブロッコリー以外の野菜を入れてさっと炒め、水700ccを加える。沸騰したらフタをして具材に火が通るまで弱火で10～15分煮る。
ルウを加えて溶かし、牛乳、トマトソースを加えて更に5分ほど煮込み、塩・こしょうで味をととのえる。ブロッコリーを飾る。

ポイント

- * 具材はお好みのものでお楽しみください。
- * いつものご家庭のクリームシチューにトマトソースを加えるだけでもおいしく召し上がれます。



調理時間
約30分

エネルギー
363kcal

塩分
2.5g