

## ダイニングメニュー

小麦粉不使用でもとろ〜り簡単!

# じゃがいもすりおろしシチュー



### ■材料〈4人分〉

- 若とりもも肉……………約300g
- にんじん……………小1本(150g)
- たまねぎ……………1個(230g)
- じゃがいも……………2個(280g)
- ブロッコリー……………1/2株
- バター……………20g
- 水……………300ml
- 固形コンソメの素……………2個
- 牛乳……………300ml
- 生クリーム……………100ml
- 塩・こしょう……………各適量

### ■作り方…調理時間約30分

- ①とり肉はひと口大に切り、塩・こしょうをする。
- ②にんじんは乱切り、たまねぎはくし形切りにする。
- ③じゃがいもは皮をむき、すりおろす。
- ④ブロッコリーは小房に分けて、塩ゆでする。
- ⑤鍋にバターを熱し、①・②を炒める。水・固形コンソメの素を入れ、具材に火が通るまで煮て、牛乳を入れてさらに煮る。
- ⑥⑤に③を入れてさらに煮て、とろみがついたら生クリームを加え、塩・こしょうで味を調える。
- ⑦⑥に④を入れてさっと混ぜ、器に盛りつける。



- ・ルウや小麦粉がなくても、じゃがいものすりおろしで自然なとろみがつきます。濃度はお好みで調整してください。
- ・とり肉の代わりに生さけを入れたり、きのこを足すのもおすすめです。

### 食事バランスガイド

1人あたり: 444 kcal

