

定番メニューもグルミールで美味しく

クリームシチュー



調理時間 約 40分

材料 4人分

鶏もも肉 1枚
塩、こしょう 各少々

A [玉ねぎ 1個
にんじん 1/2本
マッシュルーム 4個
じゃがいも 1個

バター 30g
小麦粉 大きじ2

ブイヨン 2カップ
牛乳 2カップ
スイートコーン
(ホール缶) 小1缶

塩 小さじ1/2~
ブロッコリー 150g

作り方

1. 鶏肉はひと口大に切り、塩、こしょうをします。

2. Aは全てひと口大に切ります。

3. ブロッコリーは小房に分け、ゆでます。

4. バターで玉ねぎを炒め、透明になったら1を加え、火が通ったら小麦粉をふり入れ、2~3分よく炒めます。

5. 3にブイヨンを加え、アクを取りながら弱火から中火で15分加熱、消火。10分減圧。

6. 5に牛乳とコーンを加えて火をつけ、塩で味を整え、火を止めます。

7. 器に盛り付け、3を散らします。