




白菜のクリームシチュー

《 材料 》 (2人分)

- | | |
|------------|---------------------|
| ・白菜・・・3枚 | ・水・・・600cc |
| ・玉ねぎ・・・1個 | ・牛乳・・・150cc |
| ・鶏もも肉・・・1枚 | ・クリームシチューのルー・・・1／2箱 |

《 作り方 》

- ①白菜は1cm、玉ねぎは1cm幅、鶏もも肉は1口サイズにそれぞれ切る。
 - ②フライパンで玉ねぎを炒めてしんなりさせる。
 - ③②に鶏もも肉を入れて炒め、表面の色が変わったら水を加えて煮込む。
 - ④ひと煮立ちしたら、白菜と牛乳を加えて中火で5分ほど煮込む。
 - ⑤シチューのルーを加えて溶かし、さらに5分ほど煮込んだら出来上がり。
- 

白菜のクリームシチュー

ブロッコリーを入れればさらに彩りが鮮やかに♪

