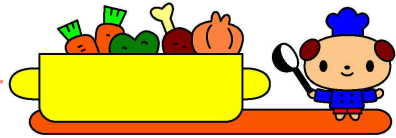


牛乳でトマトの酸味がまろやかに とろみづけも簡単！

鶏肉とトマトのシチュー



【材料】 大人2人分、こども1人分

・ 鶏肉(唐揚げ用)	150g	・ 油	大さじ2
・ 食塩	少々	・ 水	1.5カップ(300cc)
・ 薄力粉	大さじ3	・ ホールトマト缶	1缶(400g)
・ 玉葱	1/2個	(カットタイプ)	
・ 人参	1/2本	・ スープの素	小さじ1
・ しめじ	1袋	・ 牛乳	1/2カップ(100cc)
		・ 食塩	小さじ1/4

【作り方】

玉葱は薄切り、人参はいちょう切りにする。しめじはほぐす。

ブロッコリーは小房に分け、茹でて水気を切る。

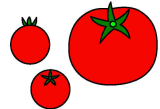
鶏肉に食塩で下味をつけ、薄力粉をまぶす。

鍋に油を熱し、 を焼き、表面に焼き色をつける。

に玉葱、人参を加えて炒め、さらに で余った薄力粉も加え、粉を全体に絡めながら炒める。

水、ホールトマト、しめじ、スープの素を加え、沸騰したら弱火にし、蓋をして煮込む。(木べらなどで時々鍋底をかき混ぜる)

野菜が柔らかくなったら牛乳を加え、ひと煮立ちしたらブロッコリー



- ・ じゃがいも、かぼちゃ、キャベツ、エリンギなどでも代用できます。
- ・ とろけるチーズ、生クリームなどがある場合は好みで最後に少量を加えるとコクがでます。盛り付け時に粉チーズをかけても美味しいです。

平成24年2月号

