

★主菜★（血や肉や骨になる）



チキンシチュー

寒い季節には温かいシチューがおいしく感じますね。お肉、野菜、きのこ、いろいろな食材を入れて、栄養たっぷりのメニューです。彩りにチンゲンサイを使っています。

【材料】（4人分）

- ・鶏もも肉…160 g
- ・じゃがいも…120 g
- ・コーン（冷凍）…40 g
- ・たまねぎ…80 g
- ・にんじん…40 g
- ・チンゲンサイ…40 g
- ・エリンギ…40 g
- ・油…4 g（小さじ1）
- ・クリームシチューのルー…60 g
- ・牛乳…80 g



【作り方】

1. じゃがいもは洗って皮をむき、小さめの一口大に切ったら水にさらし、水を切っておく。
2. たまねぎは皮をむいて洗ったら1 cm幅のくし形、にんじんは洗って皮をむいたらいちょう切りにする。
3. エリンギはたて半分に切り、さらにななめにスライスする。
4. チンゲンサイは洗って2 cmくらいの幅に切る。
5. 鶏もも肉は食べやすい大きさに切る。
6. 鍋を中火にかけ、油を入れたら2、3、5を炒める。後から1、冷凍コーンを加え、よく炒める。
7. 水を加え、よく火を通す。最後にチンゲンサイ、牛乳、クリームシチューのルーを加える。
* 水の量は、ルーの表示に書いてある表示を参考に調節してください。

【栄養価】（1人当たり）

エネルギー203kcal、たんぱく質 10.3g、脂質 10.6g、塩分 1.7g

