

# 新たまねぎと春キャベツのシチュー風

## ◇ポイント

・新たまねぎと春キャベツは柔らかいので、大きめでもトロトロになります。

## ◇材料(4人分)

新たまねぎ	大1個	春キャベツ	中1/4個	鶏肉	150g
小麦粉	大さじ3	牛乳	300cc	水	200cc
固形コンソメ	10g	塩コショウ	少々	はちみつ	大さじ1
サラダ油	大さじ1				



## ◇栄養価(1人分)

・エネルギー	227kcal	・たんぱく質	10.4g
・脂質	11.5g	・塩分	1.3g

## ◇作り方

- ① 新たまねぎは半分に切り、春キャベツは1/4個を半分に切る。鶏肉は一口サイズに切る。
- ② フライパンにサラダ油をひき、鶏肉とたまねぎを中火で炒める。
- ③ ②に小麦粉を振り入れて鶏肉に絡めながら炒める。
- ④ 牛乳、水、コンソメを入れ、かき混ぜながら中火で5分煮込む。
- ⑤ ④にキャベツを入れて、弱火で15分煮込む。
- ⑥ ⑤に塩コショウとはちみつを加えて味を調えて、とろみがついたら出来上がり！

提供：JAかみつが日光女性会