

からだをあたためて冬を元気に！



豆乳チキンシチュー



材料 (大人4人分)

- ・鶏もも肉 …………… 130g
- ・玉ねぎ …………… 160g
- ・にんじん …………… 70g
- ・じゃがいも …………… 290g
- ・ブロッコリー …… 80g
- ・コーンクリーム … 150g
- ・調整豆乳 …………… 170ml
- ・米粉 …………… 大さじ3強
- ・オリーブ油 …… 小さじ1+1/2
- ・鶏がらスープの素 … 小さじ2強
- ・塩、こしょう …… 少々

作り方

- ①鶏肉は一口大に切り、野菜は皮をむいて一口大に切る。
- ②ブロッコリーは別鍋でゆでる。
- ③鍋にオリーブ油を入れ、鶏肉を炒める。火が通ったらブロッコリー以外の野菜を入れ、油が全体にまわったら具がかぶるくらい水を入れる。野菜に火が通ったら豆乳を加える。
- ④コーンクリームに米粉を入れよく混ぜてから③の鍋に入れる。
- ⑤調味料で味を調え、最後にブロッコリーを入れる。

♪ひとことコメント♪

保育園給食で冬に人気のメニューです！

小麦粉や牛乳などの乳製品を使用しないシチューです。

