



【牛乳シチュー】



西川 ちあき (にしかわ ちあき) さん

材料 (2人分)

牛乳	500ml	コーン (缶詰)	大さじ 2
鶏もも肉	150g	グリーンピース	大さじ 2
じゃがいも	150g	だししょうゆ	大さじ 1
たまねぎ	200g	米粉	25g
にんじん	100g	塩	少々
しめじ	70g	こしょう (黒)	少々

手順

- (1) 鶏もも肉は一口大に切って、塩、こしょうをする。
じゃがいも、たまねぎ、にんじんも一口大に切る。しめじは、ほぐしておく。
- (2) 鍋に (1) の切った材料、牛乳 400ml、だししょうゆを入れる。
ふたをして、中火にかける。
- (3) (2) が沸騰したら、弱火でさらに 30 分ほど煮込む。
煮込んでいる間に、牛乳 100ml と米粉を混ぜ合わせておく。
- (4) 30 分ほど煮込んだら、牛乳と米粉を混ぜ合わせたものを加える。
とろみがついたら、仕上げに塩とこしょうで味を整え、全体を混ぜ合わせて完成。