

# 秋味シチュー

## 材料 4人分

|            |             |
|------------|-------------|
| 鶏もも肉       | ・・・100g     |
| さつまいも      | ・・・中サイズ1個   |
| にんじん       | ・・・中サイズ1/3本 |
| たまねぎ       | ・・・中サイズ1個   |
| しめじ        | ・・・1/2パック   |
| いんげん       | ・・・2本       |
| 油          | ・・・適量       |
| ホワイトシチューの素 | ・・・25g      |
| コーンポタージュの素 | ・・・15g      |
| コンソメ       | ・・・小さじ1弱    |
| 牛乳         | ・・・100ml    |
| 生クリーム      | ・・・10ml     |
| 塩コショウ      | ・・・適量       |
| 水          | ・・・400ml    |

## 作り方

- ①鶏もも肉は1～2cm角、さつまいもは2～3cm角、にんじんは厚めのいちょう切り、玉ねぎは2cm角、しめじは石づきをとってほぐし、いんげんはさっとゆで2～3cmの長さに切る。
- ②鍋に油をひき、鶏もも肉を炒める。
- ③肉に火が通ったら、にんじん、玉ねぎ、しめじを加えて軽く炒め、水を入れ煮込む。
- ④具に火が通ったら、さつまいもを入れる。（早く入れるとやわらかくなり、溶けてしまうので気をつけて！）
- ④コンソメ、牛乳、生クリームを入れる。温まったらホワイトシチューの素、コーンポタージュの素（どちらか1種類でもよい）を入れとろみができるまでかきまぜる。
- ⑤最後にいんげんを入れ、塩こしょうで味をととのえて出来上がり。