

チキンクリームシチュー



できあがり 2人分

材料

いりごま白	大さじ2
鶏もも肉	300g
玉ねぎ	1/2個
じゃがいも	2個
にんじん	1/2本
しめじ	100g
ブロッコリー	8房
バター	20g
小麦粉	大さじ2
コンソメの素	1個
牛乳	600ml
塩・こしょう	少々
サラダ油	大さじ1

作り方

- 鶏もも肉・じゃがいも・にんじんは一口大、玉ねぎは5mm幅の薄切りにする。しめじは石づきを取って小房に分ける。ブロッコリーは下ゆでをする。
- 鍋にサラダ油を熱し、鶏もも肉を炒め、肉の色が変わったら、玉ねぎ・じゃがいも・にんじん・しめじを加え炒める。
- バターを入れ、溶けたら小麦粉を振り入れ全体的に混ぜ合わせ、粉っぽさがなくなったら牛乳・塩・こしょう・コンソメの素を加え、中火で15分程煮込み、ブロッコリーを加える。
- いりごまを加え混ぜる。