

簡単☆大根のクリームシチュー



材料（6人分）

大根	400g
人参	100g
玉ねぎ	180g
鶏ムネ肉	300g
バター	40g
薄力粉	40g
牛乳	200cc
コンソメキューブ	1個（5g）
お湯	400cc
塩、こしょう	適量

作り方

- 1 大根、人参は皮をむいて乱切りにする。玉ねぎは薄切りにする。
- 2 鶏ムネ肉は、一口大に切り、塩少々でよくもみ下味をつけておく。
- 3 鍋を熱し、バター 10g で鶏ムネ肉を炒め、火が通ったら取り出す。
- 4 3で使用した鍋を用い、残りの 30g のバターで玉ねぎを炒め、しんなりしたら薄力粉を加え弱火でよく炒める。
- 5 大根、人参を加え、コンソメキューブを溶いたお湯 400cc で 10 分程度煮込む。
- 6 3で炒めた鶏ムネ肉を加え、さらに 15 分程度煮込む。
- 7 牛乳を加えて加熱し、塩とこしょうで味を整える。



《1人分の栄養価》

エネルギー 221kcal



塩分 1.1g

対象：小学生位の
子ども

Cooking Point

鶏ムネ肉に下味をつけることで、味がしっかりつきます。

薄力粉をよく炒めることで、粉っぽさがなくなります。

5、6で煮込んでいる最中は焦げないように途中適宜かき混ぜてください。

大根を使う料理は和風なものが多いですが、洋風なものもできるということを知ってもらえたらいいなと思います。