



## ほっくりクリームシチュー

ルーを使いがちですが、緑じんでつくることで本格的で美味しいシチューに大変身！

### 材料（2～3人前）

おだしのパックじん（緑） 2袋

じゃがいも 2個

ブロッコリー 1/2株

玉ねぎ 1/2個

人参 小さめ1本

鶏もも肉 100g

牛乳 300cc

オリーブオイル 大さじ2

塩 小さじ1（味付け用）

塩 適量（※）

（※ブロッコリー下茹で用、鶏肉下処理用）

### 作り方

- 1 鶏肉は一口大に切って塩を振る。約5分置いて水気が出てきたらペーパータオルで拭き取る。
- 2 ブロッコリーは小房に切り分け約1分下茹でし、玉ねぎ・人参・じゃがいもは乱切りにする。
- 3 鍋にオリーブオイル・玉ねぎ・人参・じゃがいも・塩を加えて炒め、野菜に油がまわったら蓋をして約5分蒸し焼きにする。※焦げないように注意。
- 4 鶏肉をのせてさらに約5分蒸し焼きにする。
- 5 野菜が透き通ってきたら緑じんの中身を加えて炒める。牛乳を加え、さらに約15分とろ火にかける。
- 6 ブロッコリーを入れてさっと煮込んだらできあがり。

### このレシピで使った商品



おだしのパックじん（緑）