



おいしく・健康的に 食べよう
Kitchen Smile
OFFICIAL RECIPE SITE



Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.



万能タシで
あっさり
いただけます



ルウを使わなくても手軽に美味しく!
きのこたっぷりチキンクリームシチュー



一人あたりのエネルギー	食塩相当量	調理時間
293kcal	1.3g	約 25分

この表示値は目安です

■材料 (4人分)

生椎茸……………2個
ぶなしめじ……………1パック
ブラウンマッシュルーム……………6個
鶏肉 もも……………1枚
玉ねぎ……………1/2個
にんじん……………50g
塩・こしょう……………少々
サラダ油……………大さじ1
A 水……………400ml
 コンソメ(顆粒)……………小さじ2
バター……………30g
薄力粉……………30g
牛乳……………200ml
塩・こしょう……………少々

■作り方

- ①バターは常温で戻しておく
- ②鶏肉はひと口大に切り、塩・こしょうをもみ込む
- ③玉ねぎは3cm角に、にんじんは厚さ1cmのいちょう切りにする
- ④きのこは食べやすい大きさに切る
- ⑤鍋にサラダ油を熱し③を炒め、しんなりしたら②を加え、鶏肉の色が変わったら④を加えさっと炒める
- ⑥⑤にAを加え沸騰したら灰汁を取って蓋をし、10分程度煮る
- ⑦①と薄力粉を練り合わせ⑥に少しずつ加えながらよく溶かす
- ⑧⑦にとろみが出たら牛乳を加え、沸騰直前に火を止め塩・こしょうで味を調える

cooking memo