



野菜ゴロゴロホワイトシチュー

商品イメージ
次週献立は
こちらから



材 料

	2人前	3～4人前
・凍 鶏むね肉	1パック(100g)	1パック(180g)
・玉ねぎ	1/2個	1個
・じゃがいも	1個	2個
・人参	1切	2切
・ホワイトルウ	1パック(80g)	2パック(160g)

【家庭で用意】

・バター	10g	20g
・水	200ml	400ml
・牛乳	200ml	400ml
・塩・こしょう	適量	適量
・粉パセリ	適量	適量

(栄養成分1人前(435g)あたり)(全体を2人分として計算)

【エ】 451kcal 【蛋】 19.1g 【脂】 26.8g 【炭】 40.5g 【塩】 2.3g

アレルゲン	小麦	乳成分	卵	そば	落花生	えび	かに	くるみ
ホワイトルウ	●	●						

※アレルゲン物質はお届け商品の特定原材料8品目(小麦、乳成分、卵、そば、落花生、えび、かに、くるみ)を表記しております。

※エネルギー・栄養成分値は、レシピ記載の分量で調理した場合の目安です(お好みで加える調味料やドレッシング類は含まれていません)。

※特定原材料に準ずるもの(推奨表示)については裏面の原材料名を参考にしてください。

作り方

レンジ 500W トースター 800W

【コメント】

ホワイトルウの量はお好みで調節してください。

【下ごしらえ】

鶏むね肉は解凍し、塩・こしょうを振ります。

- 1 じゃがいも、人参は小さめの乱切りにします。
耐熱ボウルに入れてラップをし、電子レンジで約4分加熱します。
- 2 玉ねぎは2mm幅の薄切りにします。
- 3 鍋にバターを入れて弱火で熱し、鶏むね肉を炒めます。火が通ったら②を加えて炒め、しんなりとしてきたら①を加えて炒めます。
- 4 水を加えて煮立ったら灰汁を取り、蓋をして約6分煮ます。
- 5 具材に火が通ったら、ホワイトルウ、牛乳を加え、混ぜながら弱めの中火で約3分煮込みます。
- 6 ホワイトルウが溶けたらお皿に盛り付けます。
粉パセリを振ったらできあがり。