



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）

工 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	●	●						

※アレルギー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（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。