

「みそ豆乳シチュー」

材 料	分 量	切り方	
(4人分)			
鶏モモ肉	50 g	一口大	
にんじん	40 g	いちょう切り	
玉ねぎ	120 g	5ミリスライス	
白菜	50 g	1センチ幅	
ほうれん草	30 g	3センチ	
シチュールー	60 g		
ホワイトソース缶	50 g		
豆乳	50 c c		
みそ	4 g		
サラダ油	少々		

《作り方》

- ①ほうれん草は下ゆでしておく。
- ②鍋に、サラダ油をしき、鶏肉、にんじん、玉ねぎを軽く炒める。
- ③材料がかぶるくらいの水を入れ、煮る。
途中で、白菜も入れて、やわらかくなるまで煮る。
- ④シチュールー、ホワイトソースを溶かし入れる。
豆乳、みそ、ほうれん草を入れて完成。

みそをかくし味で入れることで、コクが出ます。

具材は、じゃがいも、きのこなどお好みのものを入れて下さい。

(いものこもおすすめ！)