

2025年2月号

【料理名】鶏肉と大根のクリームシチュー



【献立】

サーモンとアボカドのチーズサラダ
紫キャベツのラペ

【調理時間】30分

【カロリー】614 kcal

【塩分】2.9g

【主材料】（2人分）

鶏もも肉……1枚（250g）

大根……250g

玉ねぎ…… $\frac{1}{4}$ 個

カリフラワー……100g

バター……大さじ3（36g）

小麦粉……大さじ $2\frac{1}{2}$

A 水……300 ml

A 牛乳……400 ml

B 塩……小さじ $\frac{1}{2}$

B こしょう……少々

【作り方】

1. 鶏肉は余分な脂肪を除いてひと口大に切り、塩とこしょう各少々をふる。
2. 大根は小さめの乱切り、玉ねぎは1cm厚さのくし形に切る。カリフラワーは小房に分ける。
3. フライパンにバターを中火で溶かし、①の皮を下にして1分30秒焼く。②を加えてさっと炒め合わせる。
4. 小麦粉をふり入れて混ぜながら全体になじませ、Aを少しずつ加えてよく混ぜる。トロミがついたらふたをして弱めの中火で15分ほど煮、Bで調味する。

●レシピの表記について

* エネルギー・塩分はおよそ1人分の数値です。調理時間は作業にかかる目安です（漬けたりさましたりする時間や、炊飯時間は除きます）。

* 材料表に示した分量は、1カップ＝200ml、1合＝180ml、大さじ1＝15ml、小さじ1＝5mlです。

* 電子レンジは600Wを使用しています。500Wの場合は1.2倍、700Wの場合は0.8倍の加熱時間が目安です。