

大分県産白ねぎのぽかぽかシチュー

 **調理時間** 約 50 分



材料 (10皿分)

ハウス シチューミクス クリーム	1箱(180g)
鶏肉 (もも)	500g
大根	10cm (300g)
にんじん	中 1本(200g)
白菜	400g (約 1/5株)
大分県産白ねぎ	2本(200g)
大分県産しいたけ	5枚(50g)
サラダ油	大さじ2
水	1200ml (6カップ)
ハウス 特選本香り 生しょうが	小さじ1
牛乳	300ml (1・1/2カップ)

作り方

- ①鶏肉、大根、にんじんは一口大、白菜は一口大のざく切り、白ねぎは2cm幅の斜め切りにし、しいたけは軸を取り4等分に切る。
- ②厚手のなべにサラダ油を熱し、①の鶏肉、大根、にんじん、白ねぎ、しいたけを焦がさないように炒める。
- ③水を加え、沸騰したらあくを取り、白菜を加えて、材料が柔らかくなるまで弱火～中火で約20分煮込む。
- ④いったん火を止め、シチューミクスを少しずつ振り入れながら溶かし、再び弱火でとろみがつくまで約10分煮込む。
- ⑤しょうが、牛乳を入れてさらに約5分煮込む。

ワンポイントメモ

- * 白菜・大根から水分が出るため、通常の水の量 (1400ml) より減らしています。
- * お好みでしょうがの量は調整してください。
- * しょうがを入れるタイミングで大分県産にら (1束、2cm幅に切る) を入れても美味しく食べられます。
- * 白ねぎの半分は炒めたあとすぐには煮込まず、しょうがを入れるタイミングで煮込むと、より食感と香りを楽しめます。