

大分県産 白ねぎとほうれん草のシチュー

 **調理時間** 約 45 分



材料 (5 皿分)

ハウス シチューミクス<クリーム> 180g	1/2 箱(90g)
鶏肉 (もも)	250g
ほうれん草	1/2 束(100g)
にんじん	中 1/2 本(100g)
大根	1/4 本(300g)
長ねぎ (白ねぎ)	1 本(100g)
サラダ油	大さじ 1
水	700ml (3・1/2 カップ)
牛乳	100ml (1/2 カップ)

作り方

- ①鶏肉、にんじん、大根は一口大に切る。ほうれん草はゆでて、水気を切り、3cm長さに切る。白ねぎは2～3cm長さの斜め切りにし、半量をフライパンで焼き目がつくまで焼く。
- ②厚手のなべにサラダ油を熱し、①の鶏肉、にんじん、大根、半量の白ねぎを焦がさないようにいためる。
- ③水を加え、沸騰したらあくを取り、材料が柔らかくなるまで弱火～中火で約15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牛乳を入れてさらに約5分煮込み、①のほうれん草と①の焼き目をつけた白ねぎを加えてひと煮立ちさせる。

ワンポイントメモ

- * 白ねぎのかわりに長ねぎで栄養計算しています。
- * 大根から水分が出るため通常より水の量を 50ml 減らしています。

栄養価

栄養価	エネルギー (kcal)	たん白質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	ナトリウム (mg)	食塩相当量 (g)
合計	1057	72.2	44.1	92.1	4309	10.9
1 皿分	211	14.4	8.8	18.4	862	2.2