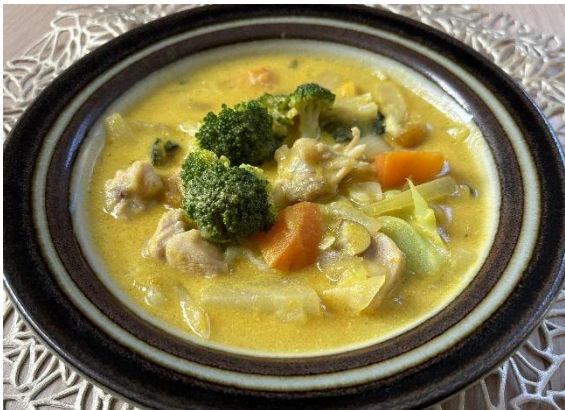


| 料 理 名        |          | ふ よう か さ に<br>ルー不要！ 重ね煮コーンクリームシチュー                                                                                                                                                                   |  |
|--------------|----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| 材 料 名        | 数量(4人分)  | 作 り 方                                                                                                                                                                                                |  |
| 鶏もも肉         | 300g     | <div>&lt;切り方&gt;</div> <div>1. しめじ…手でほぐす</div> <div>2. キャベツ…ざく切り</div> <div>3. だいこん…1cm厚さのいちょう切り</div> <div>4. かぼちゃ…角切り</div> <div>5. たまねぎ…くし切り</div> <div>6. にんじん…乱切り</div> <div>7. 鶏もも肉…ひと口大</div> |  |
| にんじん         | 120g     |                                                                                                                                                                                                      |  |
| ○たまねぎ        | 中1個      |                                                                                                                                                                                                      |  |
| ○かぼちゃ        | 200g     |                                                                                                                                                                                                      |  |
| ○だいこん        | 120g     |                                                                                                                                                                                                      |  |
| ○キャベツ        | 120g     |                                                                                                                                                                                                      |  |
| しめじ          | 1/2パック   |                                                                                                                                                                                                      |  |
| ○ブロッコリー      | 1/2房     |                                                                                                                                                                                                      |  |
|              |          | ① 鶏もも肉は下味の調味料と合わせてもんでおく。                                                                                                                                                                             |  |
|              |          | ② 鍋底から順にしめじ・キャベツ・だいこん・かぼちゃ・たまねぎ・にんじん・鶏もも肉を重ねて分量の水を入れふたをし中火で 7分煮る。                                                                                                                                    |  |
| 水            | 600cc    | ③ ふたのすきまから湯気が出たら弱火にし、12分煮て野菜がやわらかくなったら、コーンクリーム缶と塩小さじ1を加える。                                                                                                                                           |  |
| 豆乳           | 250cc    | ④ 豆乳に米粉を合わせて③に加える。                                                                                                                                                                                   |  |
| コーン<br>クリーム缶 | 1缶       | ⑤ ブロッコリーを加えて弱火で煮込み残りの塩で味を調える。                                                                                                                                                                        |  |
| 塩            | 小さじ1と1/2 | 備考 <出来上がりイメージ・使用したかながわ産食材について>                                                                                                                                                                       |  |
| 米粉           | 大さじ2     | ○野菜本来の美味しさをひき出す「重ね煮」でルーやコンソメなしでも美味しいシチューが作れます。                                                                                                                                                       |  |
| *鶏もも肉の下味*    |          | ○材料を重ねる順番がポイントです。                                                                                                                                                                                    |  |
| 塩・こしょう       | 各少々      |                                                                                                                  |  |
| 米粉           | 大さじ1     |                                                                                                                                                                                                      |  |
|              |          |                                                                                                                                                                                                      |  |
|              |          |                                                                                                                                                                                                      |  |
|              |          |                                                                                                                                                                                                      |  |



○かながわ産食材です。