



さつまいもときのこのシチュー

主菜

栄養価 1人分
エネルギー 308kcal
たんぱく質 16.4g



材料

4人分

※分量は大人の4人分です。写真は中学年の1人分です。

とり肉	200g
塩	少々
こしょう	少々
白ワイン	小さじ2
たまねぎ	1/2個
にんじん	1/2本
油	小さじ1
さつまいも	中1本
マッシュルーム缶	20g
しめじ	1/4株
小麦粉	大さじ2
バター	大さじ1/2
油	大さじ1/2
コンソメ（顆粒）	小さじ1
こしょう	少々
ベイリーフ	1枚
牛乳	250ml
水	250ml



作り方

- ① たまねぎ、にんじん、さつまいもは角きり、しめじは石づきを切ってほぐす。
- ② とり肉は角切りにする。
- ③ とり肉に塩、こしょうをふり、白ワインをふりかける。
- ④ フライパンに油とバターを入れて熱し、小麦粉を入れて焦がさないように弱火で炒め、ルウを作る。
- ⑤ 鍋に油を入れて熱し、玉ねぎ、にんじん、とり肉を炒める。
- ⑥ ベイリーフと水を入れて、アクを取りながら煮る。
- ⑦ さつまいも、マッシュルーム、しめじを加えて煮込む。
- ⑧ 調味料、牛乳を加えて煮込み、ベイリーフを取り出す。

