

# じゃがいものバター煮

## (材料 4人分)

- ・ 鶏もも肉 50g
- ・ たまねぎ 中1玉 (200g)
- ・ にんじん 中1/2本(80g)
- ・ じゃがいも 大2個 (360g)
- ・ 冷凍むき枝豆 40g
- ・ マッシュルーム(水煮) 40g
- ・ 有塩バター 6g
- ・ コンソメ 小さじ1
- ・ 砂糖 大さじ1
- ・ しょうゆ 小さじ2
- ・ 粉チーズ 小さじ1
- ・ 黒こしょう 少々
- ・ 塩 少々



バターとチーズのコクが、おいしさを引き立てます☆  
鶏もも肉の代わりに、牛ひき肉やウインナーを使ってもよいですよ。  
野菜も、ブロッコリーやグリーンピースなど、お好みのものを入れてみましょう。

## (作り方)

- ① たまねぎはくし切り、にんじんはいちょう切りにする。
- ② じゃがいもは一口大(8等分程度)に切る。
- ③ 鶏もも肉は一口大に切る。
- ④ 冷凍むき枝豆は解凍しておく。
- ⑤ 鍋にバターを半量入れて熱し、鶏肉をいためる。肉の色が変わったら、たまねぎとにんじんを加え、よくいためる。
- ⑥ じゃがいもと、マッシュルーム、冷凍むき枝豆を入れ、コンソメ、砂糖、しょうゆ、ひたるくらいの水を加え、煮込む。
- ⑦ じゃがいもに火が通ったら、粉チーズ、黒こしょう、残りのバターを加え、ひと煮立ちさせ、塩を加えて味をととのえる。