

チキンのトマトクリームシチュー

(材料 4人分)

鶏もも肉	60g
油	小さじ1
フロッキー	1/5株
たまねぎ	3/4個
じゃがいも	1個
にんじん	1/4本
コンソメ	小さじ3
カットトマト缶	80g
水	3カップ
ホワイトルウ	20g
牛乳	1/4カップ
粉チーズ	小さじ1
塩	少々
こしょう	少々

A



三条小学校の児童が考えた献立です。
ごはんにもパンにも合うおかずとして考えられた献立です。ホワイトシチューにトマトが入りますが、トマトが苦手でも、においも味も気にならず、美味しく食べられます。見た目の色もきれいで、子どもたちにも好評の献立です。

(作り方)

- ① フロッキーは小房に分けて、下ゆでしておく。
- ② たまねぎはくし形、じゃがいもは2cm角、にんじんは5mm厚のいちょう形に切る。
- ③ 深めの鍋に油をひいて熱し、一口大に切った鶏肉をいためる。
- ④ ③に、たまねぎとにんじんを入れていため、水を加える。
- ⑤ じゃがいもとコンソメを加えて、アクを取りながら煮込む。
- ⑥ 野菜がやわらかくなったらトマト缶を加えて、さらに煮込む。
- ⑦ ホワイトルウと牛乳を加えて、とろみがつくまで煮込む。
- ⑧ Aで味を調え、①を入れて出来上がり。