

かぼちゃのクリームシチュー



寒い季節にぴったりのメニューです。

ホールのコンヤ、クリームコンヤを入れてもおいしいですよ〜。

材料 (1人分)

・鶏もも肉 (2cm角)	35g	・シチューの素	15g
・たまねぎ	30g	・牛乳	30g
・にんじん	12g	・油	適量
・かぼちゃ	30g		



作り方

1. たまねぎはスライス、にんじんはあめの11ちおろし、かぼちゃは一口大に切る。
2. 油を熱し、鶏肉を炒め、野菜を加える。
水を具材が隠れるくらい入れ、柔らかくなるまでコトコト煮る。
3. シチューの素、牛乳で味をつけ、煮込む。
→ 濃い場合は水をたいて調整してください。