

食物繊維たっぷり！！

きのこシチュー

【 材料 】(おとな2人子ども2人分)

鶏肉(こま切れ)	100g
エリンギ	1パック
しめじ	1/2袋
玉ねぎ	1/2個
にんじん	1/3本
じゃが芋	2個
油	小さじ1
水	400~500cc
A {	
バター	20g
小麦粉	20g
牛乳	300cc
塩	小さじ1/2



※ お好みのきのこを入れてください。

【 作り方 】

- ① きのこ類は食べやすい大きさに切る。玉ねぎ、にんじん、じゃが芋は1cm角に切る。
- ② 電子レンジでホワイトソースを作る。
耐熱容器にAのバターと小麦粉を入れてラップをかけ500Wで約30秒加熱する。
一度取り出し、よく混ぜ、牛乳100ccを少しずつ加えて滑らかになるまで混ぜる。
ラップをしないで約1分加熱する。残りの牛乳を加えてよく混ぜ、再度2~3分加熱する。
※ 市販のホワイトソースを使うと簡単です。
- ③ 鍋に油を熱し、鶏肉を炒める。肉に火が通ったら①を加え炒め、材料がかぶる位の水を加えてやわらかくなるまで煮る。
- ④ ③に②のホワイトソースを加えて加熱し、塩で味をととのえる。

※ ゆでブロッコリーを飾ると彩りがよいです。

※ きのこにはミネラル・ビタミン類・食物繊維が豊富に含まれています。免疫力を高め、便通もよくなります。

