

寒い時期にどうぞ！！

## みそシチュー

### 【 材料 】(おとな2人こども2人分)

鶏肉(こま切れ)	100g
玉ねぎ	1/2 個
にんじん	1/3 本
じゃが芋	2 個
グリーンピース(ゆで)	適量
油	小さじ 1
水	400~500cc
A { バター	20g
小麦粉	大さじ 2
牛乳	300cc
みそ	大さじ 2
塩	小さじ 1/2



### 【 作り方 】

- ① 玉ねぎ、にんじん、じゃが芋は 1 cm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にグリーンピースとホワイトソースを加えて加熱する。さらにみそを入れてひと煮立ちさせ、塩で味をととのえる。

※ ブロッコリーを加えると彩りが良くなります。季節によって食材を変えても良いです。