

くりむシチュー

材料 (4 ~ 5 人分)

* ぼろたん (生 栗)	500g
** ろも肉	250g
** 鶏めじ	1パック
** 人参	1本
** ほうれん草	2 ~ 3本
** 玉ねぎ	1個
** 市販のシチューのルー	1箱
** 牛乳	1カップ
** サラダ油	適量
** 塩こしょう	適量
* ブイヨン (固形スープの素)	1個



下ごしらえ

- ・ 鶏肉は一口大に切る。玉ねぎはくし切り、じめじは一房ずつに分ける。
- ・ ほうれん草は茹でて一口大にきる。
- ・ 人参を輪切りし、食べごろまでやわらかく茹で、茹であがったら好みの抜き型で抜いておく。

作り方

ぼろたんと人参をグリルで焼き、果肉をはずしておく。
玉ねぎを炒め、火が通ったら鶏肉、しめじ、ぼろたんを入れ塩こしょうを
しめて炒め加え、材料全体が柔らかくなるまで煮る。その後固形スープの素を入
れ水を止めてシチューのルーと牛乳を入れる。とろみが付くまで再び火にか
け煮る。ほうれん草を加え、火を止める。
最後に盛りつけたら、抜き型で抜いた人参を飾り、完成。