金沢大学
KANAZAWA UNIVERSITY

かぼちゃとさつまいものシチュー（２食分）

【材料】

鶏もも肉	40g	皮を取り一口大に切る
かぼちゃ	60g	一口大に切る
さつまいも	60g	〃
たまねぎ	1/４個	1cm 幅のくし切り
サラダ油	小さじ1	
固形ｺﾝｿﾒｽｰﾌﾟ	１個	
バター	10g	
小麦粉	小さじ1	
水	200cc	
牛乳	100cc	
パセリ	少々	みじん切り

【作り方】

① 鍋にサラダ油を入れ、鶏肉、かぼちゃ、さつまいも、たまねぎを炒める。
② 水を入れ、柔らかくなるまで煮、アクが出ればとる。
③ 耐熱容器にバターを入れ電子レンジで加熱し、小麦粉を練り混ぜる。
④ ②の鍋に③と牛乳を入れ、とろみがつくまで煮込む。
⑤ お好みでパセリをふる。

１食 190 kcal　塩分 1.3ｇ
2023.10.23, 11.2

＊ツイッターで作り方動画を公開しています。
https://twitter.com/ku_wellness