ぐんま未来大学
栄養学科の学生が
考えました！

体ぽかぽかグリーンシチュー



所要時間
35
MIN



【材料(２人前)】

- ほうれん草 ・・・・ 100g
- にんじん ・・・・・・ 70g
- じゃがいも ・・・・・150g
- たまねぎ ・・・・・・ 100g
- 鶏もも肉 ・・・・・・120g
- 牛乳 ・・・・・・・・・ 50g
- クリームコーン缶・ 25g
- サラダ油 ・・・・・・ 6g
- シチュールウ ・・・ 40g
- 水 ・・・・・・・・・・・ 220ml

【作り方】

① 鶏もも肉…一口大に切る。
たまねぎ…くし切りに切る。
じゃがいも・にんじん・・・乱切りにする。

② ほうれん草を茹で、冷水に取り、軽く絞って4cm幅に切る。切ったほうれん草をフードプロセッサーでペーストにする。

③ 鍋にサラダ油を熱し、鶏もも肉・たまねぎ・じゃがいも・ にんじんを加えて軽く炒め、水を加え、フタをして中火で15分間煮る。

④ 火を止めてシチュールウを溶かし、牛乳・ほうれん草・ クリームコーン缶を入れ、弱火で5分間とろみがつくまで煮込んで完成。