

伝えて  
いきたい!

# 滋賀の食材で ほっこりうちの味

第28回 チキンクリームシチュー



100gあたり  
本体 **168**円  
1パック1~2枚入

**1062** 冷蔵 毎週企画  
滋賀県・シガポートリー  
**滋賀県産鶏もも** 250g

開放鶏舎で約65日間育てた  
滋賀県産鶏のモモ肉です。

消費期限:お届け日翌日

もれなく  
**20**  
ポイント

本体 **418**円  
(税込 451円)

作って  
みて!

鶏肉と野菜の旨味が溶け込んだ、やさしい味わいのあったかシチュー。

## 《材料》 (2人分)

- 1051** 玉ねぎ(うす切) ……1/2個分
- 1052** 人参(8mmの輪切) ……1/2本分
- 1050** じゃがいも(乱切) ……2個分
- 1062** 滋賀県産鶏もも …… 200g
- 塩・胡椒 …… 各適宜
- 小麦粉 …… 適量
- サラダ油・バター …… 各大さじ1
- 149** **G**生協牛乳85 …… 1カップ
- パセリ(みじん切) …… 少々

**A** バター・小麦粉 … 各大さじ1/2

**B** 水 …… 250ml  
コンソメ …… 1/2個  
ローリエ …… 1枚

## 《作り方》

- 1** **A**のバターは室温に戻し、小麦粉と混ぜ合わせる。
- 2** 鶏肉は3~4cm角に切り、塩胡椒する。小麦粉をまぶしてサラダ油を熱した鍋でこんがり焼き、いったん取り出す。
- 3** ②の鍋にバターを加えて玉ねぎを炒め、しんなりしたら人参とじゃがいもを加えて炒める。**B**を加えて煮立ったら火を弱めて蓋をし、15分ほど野菜がやわらかくなるまで煮る。
- 4** ③の鍋に②の鶏肉を戻し入れ、牛乳を加えて塩・胡椒で調味し、煮立ってきたら火を弱める。**A**を溶き入れてとろみをつけ、火を止める。器に盛ってパセリを散らす。

## ワンポイントアドバイス

鶏モモ肉には、必須アミノ酸のバランスの良い、良質なたんぱく質が多く含まれています。

