

鶏肉のトマトクリームシチュー

材料 5皿分

鶏肉-----250g
 じゃがいも-----中2個 (300g)
 にんじん-----中1/2本
 玉ねぎ-----中1個
 サラダ油-----大さじ1
 ブロッコリー-----1/2株
 しめじ-----1パック

カゴメ基本のトマトソース (295g) ---1缶
 ホワイトシチューミックス-----5皿分
 牛乳-----1/2カップ (100ml)
 塩・こしょう-----各少々

作り方

- ①鶏肉、野菜は一口大に切る。
 ブロッコリーは小房にわけて茹でておく。(レンジの場合600Wで30～40秒程度)
 しめじは石づきを取り、小房に分ける。
- ②鍋に油を熱して鶏肉の両面を焼き、肉の色が変わったらブロッコリー以外の野菜を入れてさっと炒め、水700ccを加える。
 沸騰したらフタをして具材に火が通るまで弱火で10～15分煮る。
- ③ルウを加えて溶かし、牛乳、トマトソースを加えて更に5分ほど煮込み、塩・こしょうで味をととのえる。ブロッコリーを飾る。

ポイント

*具材はお好みのものでお楽しみください。いつものご家庭のクリームシチューに基本のトマトソースを加えるだけでも、手軽にトマトクリームシチューができあがります。



基本のトマトソース
 (295g缶)



調理時間
 約30分

エネルギー
 363kcal

塩分
 2.5g

基本のトマトソースは、完熟ざく切りトマトにしっかりと炒めた玉ねぎ、にんにくを加えて軽く煮込みました。軽く味付けしているのので、煮込み料理だけではなく、そのまま肉や魚の上にかけても使えます。調理時間を短縮できるアレンジ自在のトマトソースです。