

# 鶏肉のトマトクリームシチュー

**材料** 5皿分（料理教室 1グループ分）

鶏もも肉	-----	250g	カゴメ基本のトマトソース (295g)	-----	1缶
じゃがいも	-----	中2個 (300g)	ホワイトシチューミックス	-----	5皿分
にんじん	-----	中1/2本	牛乳	-----	1/2カップ
玉ねぎ	-----	中1個			
エリンギ	-----	1パック			
サラダ油	-----	大さじ1			
ブロッコリー	-----	1/2株			
塩・こしょう	-----	各少々			

**作り方**

- ①鶏肉、野菜、エリンギは一口大に切る。ブロッコリーは小房にわけ、茹でておく。
- 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とエリンギ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ルーを加えて溶かし、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トマトソースを加えるだけでもおいしく召し上がれます。



使うのはこれ

カゴメ 基本のトマトソース  
295g缶

煮込み、パスタ、スープにも！



**調理時間**

約30分

**エネルギー**

363kcal

**塩分**

2.5g