

「タイニーシュシュ」の クリームシチュー

ハクサイのレシピ



くせのない「タイニーシュシュ」は
やさしいクリーム味のシチューにぴったり

材料 (4人分)

「タイニーシュシュ」ハクサイ……………1個
鶏もも肉……………200g
タマネギ……………1/2個
ニンジン……………1/3本
ジャガイモ……………1個
サラダ油……………大さじ1
市販のクリームシチューのルー……………適量
牛乳……………1カップ

作り方

- ① 「タイニーシュシュ」は大きめに切ります。鶏もも肉は一口大に、タマネギは繊維にそって薄切りに、ニンジンはいちょう切りに、ジャガイモは角切りにします。
- ② 鍋にサラダ油を熱し、タマネギと鶏肉を炒めます。タマネギがしんなりし、鶏肉の色が変わったら、ニンジン、ジャガイモを加え、炒め合わせます。全体に油が回ったら、適量の水を加えて煮込みます。
- ③ 材料に火が通ったら、市販のクリームシチューのルーを溶かし入れ、牛乳も加えて5～10分ほど煮込みます。
- ④ 仕上げに「タイニーシュシュ」を加えてサツと煮込み、器に色よく盛りつけます。

ワンポイント

「タイニーシュシュ」のやさしい風味ときれいなグリーンを生かして、火を通し過ぎないように仕上げましょう。