

料理名： 十勝まるごとシチュー



材料 (5 人前)

材料	分量	材料	分量
じゃがいも (レッドムーン)	大 4 個	小麦粉	50g
玉ねぎ	2 個	バター	50g
にんじん	中 1 本	塩、こしょう	適量
コーン (めむろ)	1 缶		
ブロッコリー	1 房		
鶏むね肉	1 個		
牛乳 (よつ葉)	500~1,000 cc		

作り方

ステップ	作り方
1	野菜をすべて角切りにする
2	鶏肉を食べやすい大きさに切る
3	鶏肉、やさいをバターで炒め、塩コショウする
4	火を止めて、小麦粉を振り入れる
5	小麦粉がなじんだら牛乳を入れ軽く混ぜる
6	しばらく煮込んで塩コショウで味を整える