

もっと野菜を食べよう

～健康かわにし21～

◇◆里芋のミルクシチュー◆◇

1人分エネルギー：293kcal

塩分：1.2g

<材料：4人分>

- 鶏肉・・・・・・・・200g
- 人参・・・・・・・・1本
- 玉ねぎ・・・・・・・・1玉
- 里芋・・・・・・・・6個
- コーン・・・・・・・・大さじ2
- バター・・・・・・・・10g
- 水・・・・・・・・200cc
- ブイヨン・・・・・・・・2個
- 牛乳・・・・・・・・400cc
- 塩、こしょう・・・・・・・・適宜



<作り方>

- ① 鶏肉はひと口大の大きさに切る。
- ② 人参は小さめの乱切りにし、玉ねぎはくし形に切る。
- ③ 里芋は皮をむいて、ひと口大に切る。
- ④ 鍋にバターを熱し、鶏肉、人参、玉ねぎ、里芋を炒める。
水、ブイヨンを加えて煮込む。
- ⑤ 野菜がやわらかくなったら、コーン、牛乳を加える。
塩、こしょうで味をととのえる。

