

# 『里芋のクリームシチュー』

## (材料4人分)

里芋	7個 (約450g)
鶏もも肉	1枚 (約300g)
ニンジン	1本 (100g)
玉ねぎ	1個 (260g)
牛乳	3カップ
水	1カップ
スープの素	1個
白コショウ	少々
バター	



\*写真はイメージです。

## 作り方

- ① 鶏肉は一口大に切り、塩、こしょうをする。
- ② 里芋は皮を剥き、小さい目の一口大に切る。ニンジンは小さめの乱切りにし、玉ねぎは1,5cm幅のくし型に切る。
- ③ 鍋にバター大さじ1を溶かし、玉ねぎが透き通るまで炒め、鶏肉を加えて炒める。肉の色が変わったらにんじん、里芋を加えてさらに炒める。
- ④ 全体に油が回ったら牛乳、分量の水、スープの素を加え、弱めの中火にして30分程煮る。
- ⑤ 野菜が柔らかくなり、煮汁に程よくとろみがついたら、塩、白コショウを加えて味を調える。