

# 和風根菜シチュー

## 材料 (4人分)

ほうれん草	100g	茹でたもの
かぶ	1個	可食部 100~130g
にんじん	1/3本	可食部 50g
長ネギ	1/2本	可食部 50g
れんこん	150g	可食部
ごぼう	1/2本	可食部 50g
		ささがきにします。
白菜	2枚	約150g
クリームコーン缶	1缶	190g入り
鶏もも肉	150g	
		塩小さじ1/4で
		下味をつけます。
サラダ油	大さじ1	
薄力粉	大さじ1	
水	1cup	
牛乳	500ml	
A	みそ	50g
	みりん	大さじ2



## 作り方

- ① 茹でたほうれん草は根元を切り落として3cm長さに切る。にんじん、かぶは角切にします。れんこんは皮をむいてにんじんとかぶと同じ大きさに切りそろえ、酢水につけてから水分をふきとります。白菜も他の野菜に合わせた大きさに切る。長ネギは長さ1cmの輪切りにします(太い場合は縦に半分に切ってから)。ごぼうはささがきにして水につけてアクをとります。5分程度でOKです。鶏肉は余分な脂を取り除いて一口大に切ります。

野菜の切り方は写真を参照ください。  
れんこんの写真が抜けていますが  
他の野菜と同じような大きさに  
そろえてください。



- ② 鍋を熱してサラダ油をひき、下味をつけた鶏肉の皮を下にして入れ、中火で両面をこんがり焼く。焼き色がついたら長ネギ、にんじん、れんこん、ごぼうを加えて炒め合わせる。
- ③ 全体に油が回ったら小麦粉大さじ1を加えて弱めの中火で炒める。粉っぽさがなくなったら火を止め水を加えて、れんこんがやわらかくなるまで弱火で煮ます。
- ④ 牛乳、クリームコーン缶、かぶ、白菜を加えて混ぜながら弱火から中火で8~10分間煮る。口あたりが悪くなるのでグラグラさせないように注意しましょう。
- ⑤ Aを溶き入れ、ほうれん草を加えてサッと煮る。味をみて足りなければ塩少々で調整、器に盛ります。お好みで黒こしょうをかけていただきます。