

# 島にんじんのクリームシチュー

## 【考案理由】

島にんじんは地元で採れる農産物で、栄養素も豊富に含まれている。小さい子どもから大人まで幅広く食べてもらえるような調理法を考え、シチューの具材として取り入れるレシピを考案しました。

## レシピ

### 【調理時間】

約40～50分

### 【材料】（6皿分）

- ・島にんじん …… 2～3本
- ・玉ねぎ …… 1個と1/2個
- ・じゃがいも …… 2個
- ・鶏肉 …… 300g
- ・しめじ …… 大1袋
- ・ブロッコリー …… 1袋（冷凍の場合）
- ・シチューのルウ …… 小1箱（6皿分）
- ・油 …… 大さじ1
- ・水 …… 800ml
- ・牛乳 …… 約200ml
- ・塩・こしょう（下味用） …… 少々



### 【作り方】

- (1) 島にんじんを1cm幅の輪切りにして、レンジで加熱する。  
（目安：500Wのレンジで約7分加熱）



- (2) 玉ねぎ、じゃがいも、鶏肉を一口大の大きさに切る。鶏肉には塩・こしょうで下味をつけておく。しめじは石づきを切り、ほぐしておく。



(3) なべに油を熱し、鶏肉、玉ねぎ、じゃがいもの順で炒める。鶏肉に火が通ったら、しめじを入れて軽く炒める。



(4) (3)に水を加え、沸騰したらあくを取り、煮込む。(弱～中火で約 15～20 分)

(5) (1)のレンジで加熱した島にんじんをしゃもじなどでつぶす。



(6) (5)を(4)に加えさらに煮込む。(弱～中火で約5～10分)



(7) いったん火を止め、シチューのルーを溶かし、ブロッコリーを入れ、再びとろみがつくまで煮込む。(弱火で約10分)



(8) 牛乳を入れてさらに煮込んで仕上げる。(弱火で約5～10分)

