

チカラ

白菜の力



ビタミンやミネラルがバランスよく含まれています。ビタミンCは水溶性のためスープまで食べることで栄養を逃さずとりいれます。



※写真はイメージです。

使ったのは
この商品!



3種の食感まるごと白菜のシチュー

調理時間
45分

1人分
213kcal

3種の食感まるごと白菜のシチュー

調理時間

45分

1人分

213kcal

【材料/5皿分】

ハウス 北海道シチュー〈クリーム〉180g・・・1/2箱(90g)
鶏肉(もも)・・・200g
白菜・・・中1/4株(500g)
にんじん・・・中1/2本(100g)
長ねぎ・・・1/2本(50g)
ぶなしめじ・・・1/2パック(50g)
エリンギ・・・1/2パック(50g)
サラダ油・・・大さじ1
水・・・450ml
牛乳・・・100ml

【作り方】

- ①白菜は葉と軸に分け、葉は一口大に切る。軸は長さ5cm、幅1cmに切り、うち1/5量を5mmの角切りにし、トッピング用にとっておく。
- ②鶏肉は一口大、にんじんと長ねぎは長さ5cmの細切り、ぶなしめじは小房に分ける。エリンギは長さ半分に切ってから、薄切りにする。
- ③厚手の鍋にサラダ油を熱し、鶏肉、にんじん、長ねぎを炒め、ぶなしめじ、エリンギを加えてサッと炒める。
- ④水を加え、沸騰したらあくを取り、白菜の葉と軸を加えて、弱火～中火で約15分煮込む。
- ⑤いったん火を止め、「ハウス 北海道シチュー〈クリーム〉」を割り入れて溶かし、再び弱火で時々かき混ぜながらとろみがつくまで約10分煮込む。
- ⑥牛乳を入れてさらに約5分煮込み、皿に盛りトッピング用の白菜をのせる。