

チカラ

ぶなしめじの力



老廃物を排出してデトックス効果のある食物繊維や、ビタミンB1・B2・Dが豊富に含まれており、ダイエットに適した食材といわれています。



お料理ママさん

※写真はイメージです。

使ったのは
この商品!



きのことカリッとトーストの濃厚クリームシチュー

調理時間
30分

1人分
255kcal

きのことカリッとトーストの濃厚クリームシチュー

調理時間

30分

1人分

255kcal

【材料/5人前】

S&B 濃いシチュー クリーム168g……
……………1/2箱(84g)
玉ねぎ……………1個
ブラウンマッシュルーム……………20個
しめじ……………100g
しいたけ……………6枚
バター……………20g
水……………600ml
牛乳……………100ml
食パン……………3枚(6枚切り)
パセリ……………少々

【作り方】

- ①玉ねぎは横半分に切ってから縦1cm幅に切ります。ブラウンマッシュルームは、石づきの下部を少し切ってから半分に切り、しめじは小房に分け、しいたけは石づきを少し残して半分に切ります。
- ②深めの鍋にバターを入れて火にかけ、バターが溶けたら玉ねぎを炒めます。玉ねぎが透き通ってきたらきのこ類を加えて炒め、水を注ぎます。沸いてきたらアクを取り除き、火を弱めて1~2分煮、いったん火を止めて「S&B 濃いシチュー クリーム」を溶かし混ぜます。再び火にかけ、牛乳を加えて弱火でとろみがつくまで煮ます。
- ③食パンは、縦横各3等分の12等分に切り、少し濃目にトーストします。シチューを器に盛る直前に加えてさっと混ぜ、パセリを振ります。