

## ホタテと男爵いものシチュー

🕒 調理時間 50分



### 材料 5 皿分

ハウス 北海道シチュー<クリーム> 180g	1/2 箱(90 g)
ゆでほたて(蒸しほたて)	10 個(450 g)
玉ねぎ	中 1・1/2 個(300 g)
じゃがいも(男爵いも)	中3個(450 g)
にんじん	中 1/2 本(100 g)
ブロッコリー	1/2 個(125 g)
ミニトマト	15 個(225 g)
バター	大さじ 1/2
サラダ油	大さじ 1
水	700ml
牛乳	100ml

### 作り方

- (1)じゃがいもは1個を3~4等分に切る。玉ねぎ、にんじんは一口大に切る。ブロッコリーは小房に分け、ゆでる。
- (2)フライパンにバターを熱し、ゆでほたての両面を、薄く焼き色がつく程度焼く。
- (3)厚手の鍋にサラダ油を熱し、(1)の玉ねぎ、にんじんを炒める。
- (4)水を加え、沸騰したらじゃがいもを加えて、具材が柔らかくなるまで弱火~中火で約15分煮込む。
- (5)いったん火を止め、ルウ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5分煮込む。
- (6)牛乳を入れてさらに約5分煮込み、(2)のほたて、(1)のブロッコリー、ミニトマトを加えてひと煮立ちさせる。

### 栄養価

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	炭水化物 (g)	食塩相当量 (g)
合計	1744	110.2	62.9	189.8	12.0
1皿分	349	22.0	12.6	38.0	2.4

