

食材2つだけ!

鶏手羽元

×

じゃがいも



調理時間

35分

ルー不要の簡単シチュー

## 手羽とじゃがいものトマトクリームシチュー

材料 (2人分)

鶏手羽元	6本	牛乳	大さじ4
じゃがいも(小)	2個	薄力粉	大さじ1
○カットトマト缶詰	1/2缶(200g)	バター	15g
○洋風スープの素(顆粒)	小さじ1	塩・こしょう	適量
○にんにくのすりおろし	小さじ1/2	ドライパセリ	適宜

### 1 切る

じゃがいもはひと口大に切り、水に5分さらす。鶏肉は塩・こしょうをふる。

### 2 フライパンで煮る

フライパンにバターを入れて弱火にかけ、バターが溶けたら中火にして鶏肉を転がしながら全体に焼き色をつける。水気を切ったじゃがいもを入れてさっと炒めたら、水250mlと○を入れ、蓋をして20分煮る。

### 3 とろみをつける

ボウルに薄力粉と牛乳のうちの大きさ1程度を入れて泡立て器でダマがなくなるまで混ぜ、残りの牛乳を注いでさらに混ぜる。これを2に回し入れ、とろみが付いたら火を止め、塩・こしょうで味を調える。器に盛り付け、ドライパセリをふる。



このお店のチラシが見られる!

トクバイ

検索