みんなでおいしく地産地消

みそやの台所

かんたんレシピ vol.017

★今回の材料のうち、じゃが芋・にんじん・椎茸・ブロッコリー・牛乳・バターを地元産野菜で調理しました！

★調味料のうち味噌はとべやの味噌を使用しています。

～味噌を使って～ 味噌クリームシチュー

【 材料(4人分) 】

鶏もも肉	1枚
じゃがいも	大1個
玉ねぎ	1個
にんじん	1/2本
生椎茸	2枚
ブロッコリー	1/2株
牛乳	300cc
固形スープの素	1個
味噌	大2（好みで加減して下さい）
バター	20g
小麦粉	大3
サラダ油・塩・こしょう	少々

■レシピ提供■
手造り味噌のとべや
『にこにこ通信』より
戸邉 郁恵 様

◆◇◆◇◆◇◆◇◆◇◆◇◆

とべやの手造り味噌教室は
12月から6月まで実施します

◆◇◆◇◆◇◆◇◆◇◆◇◆

●作り方●

[1] 鶏肉は一口大に切り、軽く塩・コショウをしておく
[2] 牛乳と小麦粉をよく混ぜておく
[3] 玉ねぎ・じゃがいも・人参・ブロッコリーは食べやすい大きさに切り、ブロッコリーは色よく茹でておく。生しいたけは石づきを取り半分に切る。
[4] 鍋にサラダ油を入れ、鶏肉を色よく炒める。
次いで玉ねぎ・人参・じゃがいも・しいたけの順に加えて炒める。
[5] [4]に水200ccとコンソメの素を加え、あくを取りながら中火で材料が軟らかくなるまで煮る。
[6] 材料が煮えたら[2]を入れて混ぜながら焦げないようによく加熱する。バターと味噌を加えて火を止め、ブロッコリーを入れたら出来上がり!