

# 栗-芋シチュー

エネルギー  
435Kcal

塩 分  
0.4g

レシピ提供：農家民宿 岡田かよ子



## ＜材 料＊4人分＞

|           |     |       |
|-----------|-----|-------|
| 栗         | ．．． | 20個   |
| ベーコン      | ．．． | 50g   |
| 鶏肉        | ．．． | 100g  |
| 玉ねぎ       | ．．． | 250g  |
| 小芋        | ．．． | 350g  |
| 人参        | ．．． | 100g  |
| ブロッコリー    | ．．． | 100g  |
| 油         | ．．． | 大さじ1  |
| 牛乳        | ．．． | 400cc |
| 小麦粉       | ．．． | 大さじ2  |
| 塩、こしょう    |     |       |
| ベイリーフ、タイム |     |       |

## ＜作り方＞

- ① 栗は塩ゆでして中身をスプーンでくり抜く。  
トッピング用に少し残しておく
- ② ベーコンは5mmの千切り、玉ねぎはくし形、小芋は皮をこそげ取り一口大に切る。人参は小さめの乱切り、ブロッコリーは小さくほぐし固めに茹でる
- ③ 厚手の鍋に油を敷きベーコン、鶏肉、玉ねぎ、人参を炒め、小芋も加え焦がさないようによく炒める
- ④ 小麦粉を振り混ぜて、少しの水（100cc位）とベイリーフ、タイムを入れやわらかく煮る
- ⑤ 牛乳、栗を加えて塩、こしょうで味を調え、仕上げる
- ⑥ ブロッコリーを加え、お皿に盛ってくり抜いた栗を飾る

memo

シチューにチーズをのせて焼くとグラタンができます。