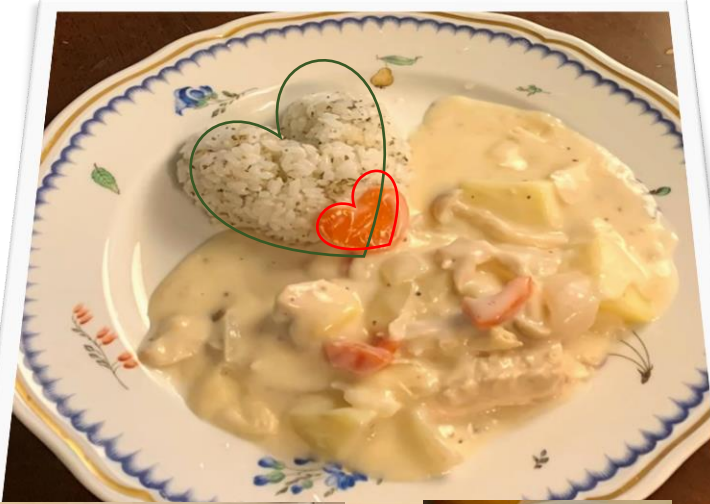


～ ハート、ハートのクリームシチューバターライス^をを添えて～



クリームシチュー^{ざいりょう}材料^{ぶん}(2人分)

とり ^{にく} 鶏むね肉	150g
ジャガイモ	1個 ^こ
ニンジン	50g
タマネギ	1/4個 ^こ
シメジ	1/4パック
ホワイトソース	1/2缶
ぎゅうにゅう 牛乳	150cc
バター	小さじ1 ^こ
しお 塩、コショウ	てきりょう 適量

バターライス^{ぶん}(2人分)

ごはん	かる ^{ちゃ} 軽く茶わんに	ばい 1杯
バター	小さじ	1/4
かんそう 乾燥パセリ		てきりょう 適量
しお 塩、コショウ		てきりょう 適量

作り方 クリームシチュー

1) 材料を用意する。

- ・ジャガイモ 皮を剥き、食べやすい大きさに切る。
- ・ニンジン ハートに型抜き。残りは粗いみじん切りにする。
- ・タマネギ 粗いみじん切りにする。
- ・シメジ ほぐす。
- ・鶏肉 一口大に切る。

2) フライパンにバター小さじ1を入れ鶏肉を炒める。切った野菜を入れて軽く炒める。塩、コショウをする。

3) ホワイトソースと牛乳を入れて煮る。ジャガイモが柔らかくなった出来上がり。

※ 焦げやすいので火力に注意。中弱火!

作り方 バターライス

1) 炊いたご飯にバター、乾燥パセリ、塩、コショウを入れてかき混ぜる。

2) 型抜きして器に移す。

出来上がったクリームシチューを添えていただく。