



健康にアイデアを

# 愛知淑徳大学 & meiji & 長久手温泉ござらっせ

## チョコっと濃厚 クリームシチュー

調理時間 約20分

### 材料〈1人分〉

- 鶏もも肉…120g
- かぼちゃ…30g
- たまねぎ…30g
- にんじん…20g
- しめじ…20g
- 小松菜…30g
- 薄力粉…10g
- バター…20g
- 白ワイン…30cc
- 黒こしょう…お好み

A

- 水…100cc
- 明治おいしい牛乳…50cc
- 生クリーム…50g
- コンソメ顆粒…2g
- 明治ミルクチョコレート…1片 (3.3g)



- 1 鶏もも肉は一口大に切る。かぼちゃ、たまねぎ、にんじんは5mm幅、1cm角に切る。
- 2 小松菜は5cm程度に切り、茹でる。しっかりと水をしぼっておく。
- 3 鍋にバターを入れ、たまねぎが透き通るまで炒める。にんじんを加え、さらに炒める。にんじんが柔らかくなったら、かぼちゃ、しめじを加える。
- 4 別の鍋で鶏もも肉を炒め、白ワインを入れて蓋をして蒸す。
- 5 4の鶏もも肉と鍋の水分を3に加える、薄力粉を入れて中火で炒める。
- 6 粉っぽさがなくなったらAをいれ、とろみができるまで弱火で約5分間煮込む。
- 7 鍋に小松菜をいれ、軽く火にかけて、チョコを入れとがす。
- 8 お皿にもりつけて、黒コショウをかけたら完成。