



クリームシチュー

材料

鶏肉	1枚(300g)	ホワイトソース	1缶(290g)
玉ねぎ	1/2個(100g)	塩・こしょう	適量
しめじ	120g	ナツメグ	少々
水	200ml		

作り方

- ①鶏肉は一口大に切って、塩・こしょうする。
- ②玉ねぎは1cm幅のくし形に切り、しめじは小房に分け石突きを切り落とす。
- ③容器に水とホワイトソース、ナツメグを入れてよく混ぜ合わせ、鶏肉、玉ねぎ、しめじの順に加え中フタ・外フタをする。
- ④電子レンジ(500W)で15分加熱する。
- ⑤取り出して、そのまま1～2分蒸らした後全体をよく混ぜ合わせる。