



yuri kobayashiさん投稿

お芋のほっくり濃厚クリームシチュー



材料・分量

1 さつまいも (中)	1本 (乱切りにして水に浸す)
2 鶏肉	300g (乱切り)
3 ごぼう	1本 (5mm斜め切り)
4 玉ねぎ (大玉)	1個 (1cm幅に切る)
5 小松菜	3束 (5cm幅に切る)
6 お好きなきのこ	1パック分 (軸を取る)
7 オリーブオイル	大1
8 クリームシチューのルー	50g
9 牛乳	700ml
10 スライスチーズ	2枚
11 塩胡椒	少々
12 乾燥パセリ	少々

秋の実りのさつまいもやきのこがたっぷりの、仕上げにチーズを入れた濃厚なクリームシチューです。

準備時間 **10** 分 + 調理時間 **10** 分

総調理時間 **20** 分

ジャンル **洋風** | **4** 人分

調理手順

使用ボタン



- 1 Cook4meに鍋をセットする。「レシピ」メニュー→「メインディッシュ」→「ビーフカレー」を選択しOKボタンを押す。
- 2 「4人分」を選択しOKボタンを押す。
- 3 下準備の間に予熱しておく。
- 4 鶏肉をオリーブで軽く炒め塩胡椒をする。**炒める** okボタンを押す。
- 5 さつまいも、ごぼう、玉ねぎ、小松菜、きのこをいれて軽く炒めたら牛乳を入れる。**炒める** okボタンを押す。
- 6 蓋を閉めて固定し、圧力調理を開始する。**圧力調理**
- 7 圧力調理が終わったら蓋を開け、ルーを溶かしながら煮込む。**煮込む**
- 8 煮込みがおわったらチーズをちぎりながら入れて溶かす。
- 9 仕上げにパセリをふって完成です！