



# 鶏むね肉のチーズ詰めシチュー



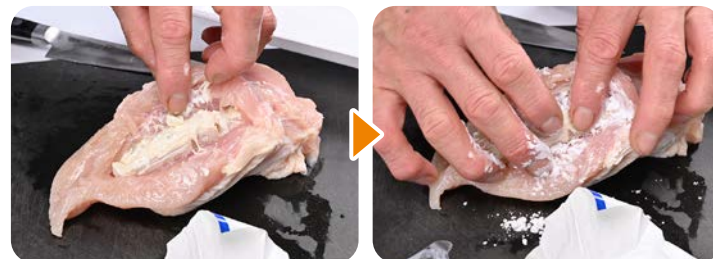
## 材料(2~3人分)

- 鶏むね肉…1枚(300g)
  - チーズ(好みのもの、写真はブルーチーズ)…80g
  - 塩こしょう…少々 ● バター…大さじ2
  - A ● 玉ねぎ…1個(180g)
  - にんじん…1本(160g)
  - ジャがいも…1個(180g)
  - マッシュルーム又はエリンギ…80g
  - かぶ…2玉(160g) 皮はむかず1/6に切る
  - 塩…少々(1g)
  - ハウス シチューミックス…大さじ2
  - 水…150cc
- 一口大に切る

※3人分とした場合の栄養量です。

栄養量	・ エネルギー……………426kcal	・ 脂 質……………21.5g	・ 食塩相当量……………2.6g
	・ たんぱく質……………30.0g	・ 炭水化物……………27.8g	

① 鶏むね肉に切り込みを入れて袋状にし、中にチーズを入れ、合わせ目に片栗粉(分量外)を振って元の形に戻し、塩こしょう少々を振りかけます。(肉の薄い方から厚い方に向けて肉の端ぎりぎりまで切り込みを入れ、肉の火の通りが均一になるようにします)



② ①をラップでしっかりくみます。鍋に2ℓくらい湯を沸かし、沸騰したらラップでくるんだ鶏肉を入れフタをしてそのまま置かせておきます。(15分以上)



③ フライパンにバターを溶かし④の野菜を入れ、塩少々(1g)振りかけ、フタをし弱めの中火で蒸らし炒め、じゃがいもに火が通る(楊枝がすっと通るくらい)まで加熱します。(焦がさないように注意してください。焦げてしまいそうな時は水50cc程加えます)



④ フライパンの中央を空け、鶏肉を(ラップを外して)のせ、中火で少し炒めます。水とシチューのルーを加えて沸かし、とろみが付いたら出来上がりです。(ブロッコリーなど緑色の野菜も好みで加えてください)

