

【作品名】大和芋のホワイトシチュー

つるた ひな  
氏名 鶴田 陽菜

【材料】（4人分） 牛乳 800 ml

大和芋	200g	塩こしょう	適量
鶏もも肉	300g	コンソメ	8g
玉ねぎ	1個	ローリエ	1枚
人参	1本	オリーブオイル	適量
じゃがいも	2個		
ブロッコリー	150g		

【作り方】

- ① 鶏肉は一口大に切り、塩で下味をつけ、軽く焼き色をつける。
- ② 鍋にオリーブオイルを入れ、玉ねぎ、じゃがいも、人参の順で全体にオリーブオイルがまわるまで炒める。
- ③ 皮ごとフードプロセッサーで砕いた大和芋と牛乳、コンソメを入れ、煮立たせる。
- ④ 15～20分程じゃがいもに火が通るまでローリエと一緒に煮る。
- ⑤ 1の鶏肉、ブロッコリーを入れ5分煮る。
- ⑥ 塩こしょうで味を調える。

【ポイント】

小麦粉の代わりに大和芋でとろみをつけることにより、もっと、とろとろで濃厚に仕上がりました。