



主菜

# ニョッキのクリーム煮



## 材料（4人分）

- ・ 鶏肉(もも又は胸肉のこま切れ) 80g
- ・ ニョッキ 120g
- ・ にんじん 1/3本(60g)
- ・ 玉ねぎ 1個(120g)
- ・ きのこと(お好みの種類) 40g
- ・ ホワイトシチューのルー 24g
- ・ 牛乳 120g
- ・ 生クリーム 大さじ1
- ・ 塩 小さじ1/6
- ・ こしょう 少々
- ・ コンソメの素 小さじ1/6
- ・ 水 1カップ(200ml)
- ・ 油 大さじ1

## < 作り方 >

- ① にんじんはいちょう切り、玉ねぎはうす切りにし、きのこはほぐしておく。
- ② 鍋に油を熱し、鶏肉を炒め、肉の色が変わったら玉ねぎを入れて炒める。
- ③ 玉ねぎがしんなりしたら、にんじん、きのこを入れてさっと炒める。
- ④ ③に水を入れ、煮る。アクを取り、野菜がやわらかくなるまで煮る。
- ⑤ 牛乳、ホワイトシチューのルーを加え、煮込む。
- ⑥ 少しとろみが出てきたら、コンソメの素、塩、こしょうを入れ、味を整える。
- ⑦ ゆでておいたニョッキと生クリームを加え、仕上げる。

## ポイント

- ・ ブロッコリーやほうれん草を下ゆでて入れても美味しく、いろいろできます♪
- ・ ニョッキはスーパー等で買えますが、手作りもできるのでぜひ挑戦してみてください。