

クリームシチュー（所要時間：約3時間）

【作り方】

◇鍋の大きさ目安◇



米 : 3～15人前
カレー: 2～10人前



米 : 8～25人前
カレー: 4～20人前

【材料】1人前

- ・鶏肉 ... 50g
- ・じゃがいも ... 50g
- ・にんじん ... 20g
- ・玉ねぎ ... 50g
- ・ブロッコリー ... 20g
- ・シチュールー ... 30g
- ・油 ... 適量
- ・塩、コショウ ... 適量

【調理道具】5～8人用

- ・まな板 ... 2枚
- ・包丁 ... 2丁
- ・おたま ... 1本
- ・フライ返し ... 1本
- ・計量カップ ... 1個

【食器】

- ・カレー皿 ... 食数分
- ・スプーン ... 食数分

①材料と調理器具を確認します。

②にんじん、じゃがいも、玉ねぎは、皮をむいて好きな大きさに切ります。※小さく切ると早くやわらかくなります。

③かまどに火をおこします。

* 別紙（火のおこしかた）を確認してください。



④鍋に油をひき、火にかけます。

⑤鍋が温まったら、鶏肉→野菜の順番に炒めます。ブロッコリーはまだ入れないでね！

⑥鶏肉の色が白く変わったらお水（200cc×人数分）を加え、強火で煮込みます。

⑦野菜がやわらかくなったらシチュールー、ブロッコリーを入れ、かき混ぜながら10分程煮込みます。

⑧お皿によそって完成です！

