

サロベツ牛乳を使った餅入りクリームシチュー

巡視船もとうら



べろうま海保飯 2nd Season

~もとうら主計科職員が心をこめて作りました~

サロベツ牛乳を使った餅入りクリームシチュー



お正月で残った、お餅を使って
いるよ!

材料(4人分)

人参 ½本 フロッキー 1/2個 玉ねぎ1個
鳥もも肉 2枚 ジャガイモ 4個 しめじ 1個
シーフードミックス 300g 切り餅 4個
コンソメ少々 塩こしょう少々 牛乳 500ml
シチューの素 100g 生クリーム 50ml
バター 20g



写真の材料は、20人分だよ、作
るときの参考にしておね。



材料の切り方は、こんな感じです。じゃがいもは大きめに切っています。



作り方 巡視船もとうら流

・ブロッコリー と ジャがいもは、それぞれ 茹でておきます。



・油を引いたフライパンに、鶏肉、ニンジン、玉ねぎ を入れ炒めます。



もとうら では、ライスボイラー
で、炒めます。



・水を入れて、アクを取りながら、茹でます。



・牛乳を入れたら、沸騰させないように、煮込みましょう。



・しめじとシーフードミックスを入れます。



・シチューの素・生クリームを入れて、味をつけます。



・塩コショウ・コンソメで、味を整えたら、バターを入れます。



・別に茹でたフロッキーとじゃがいもを入れます。





お餅が、隠れた 隠し味！

・焼いたお餅を、皿にのせてシチューをかければ・・・



完 成



サロベツ牛乳を使った餅入りク
リームシチューの出来上がり。
美味しそうだなー。



野菜サラダも添えればさら
に栄養たっぷり。
皆さんもぜひ作ってみてね。

