

# ご当地 料理選手権

## 竹千代部門



### 👑 グランプリ

## 和野菜のクリームシチュー

由利千鶴子さん、由利真夕さん

調理時間：30分/30分

折戸なす以外の食材費：600円



### 〈材料(2人前)〉

- 折戸なす ●鶏ひき肉(100g) ●にんじん(小1本)
- シチューの素(1/2箱) ●ねぎ(1本) ●牛乳(50cc)
- シカクマメ(2本)(キヌサヤ)

### 〈作り方〉

- ① 鶏ひき肉を油で炒めて、皮をむいた折戸なす、1口大に切ったねぎ、半月切りのにんじんを炒める。
- ② 後はシチューの作り方通り水を入れて煮、ルウを入れる。
- ③ 最後にシカクマメをゆでて、さっと混ぜる。