

## ♡ えのきと豆乳のクリームシチュー

278kcal



### 材料(2人分)

鶏むね肉…150g  
カリフラワー…150g(大6房)  
玉ねぎ…80g(小1/2個)  
人参…50g(1/2本)  
さやえんどう…10g(5枚)  
えのき…160g(1.5パック)  
サラダ油…12g(大さじ1)  
豆乳(無調整)…200ml(1カップ)  
塩…4g(小さじ2/3)  
こしょう…少々  
みそ…4g(小さじ2/3)

### 作り方

- 1 鶏むね肉、カリフラワー、玉ねぎ、人参は一口大に切り、さやえんどうは筋を取っておく。
- 2 石づきを取ったえのきを半分に切り、フライパンに油を分量の1/3を加えて、しんなりするまで炒める。
- 3 ミキサーに豆乳と 2 を入れて、えのきの形がなくなるまでミキサーにかける。
- 4 フライパンに残りの分量の油を加え、鶏むね肉を炒める。表面が白く変わったらカリフラワー、玉ねぎ、人参を入れて、水(分量外)を材料が被るくらい入れて茹でる。火が通ったら、ざるに上げる。
- 5 鍋に 3 と 4 を入れ、さやえんどうを加える。5分ほど煮たら、塩・こしょう、味噌を加えて味を整える。