

Cream Stew (S&B)

Serves 10

Recipe may be halved using ½ box.

- 1 T canola oil
- 400 g chicken thighs
- 400 g onions
- 200 g carrots
- 450 g potatoes
- 1 head broccoli
- 900 ml water
- 200 ml milk
- Whole box (168 g) cream stew packet



Preparation

1. Slice the **onions** in half vertically and cut them into 1cm-wide wedge shapes.
2. Cut the **carrots** into irregular pieces of bite-sized portions
3. Cut the **potatoes** into manageable sizes
4. Soak them all in water, then drain.
5. Divide the **broccoli** into small florets.
6. Cut the **chicken** into bite-sized pieces.

Procedure

1. Heat canola **oil** in a Dutch oven and sauté the **onions**.
2. Once the onions are translucent, add the **chicken** and sauté it to brown the skin.
3. Add the carrots and **potatoes** and stir-fry.
4. Pour in **water**. Once it comes to a boil, remove any foam, reduce the heat, and simmer everything for **about 20 minutes** until it's cooked through.
5. Turn off the heat. Add the **stew roux**, dissolve and mix in, then pour in the milk.
6. Turn on the heat again and add the **broccoli** and simmer until the mixture thickens.

<https://www.sbfoods.co.jp/recipe/detail/04851.html>

クリームシチュー (S&B)

10 人分

レシピは半分にしてもいいです

サラダ油	大さじ 1
鶏もも肉	400g
玉ねぎ	400 g
にんじん	200 g
じゃがいも	450 g
ブロッコリー	1 株
水	900 ml
牛乳	200 ml
S&B 濃いシチュー クリーム	1 箱(168 g)



【1】玉ねぎは縦半分に切り、繊維に沿って 1cm 幅のくし型に切ります。にんじんは食べやすい大きさの乱切りにし、じゃがいもは食べやすい大きさに切って水にさらした後、水けをきります。ブロッコリーは小房に分けます。鶏肉は、食べやすい大きさに切ります。

【2】鍋にサラダ油を入れて火にかけ、玉ねぎを炒めます。玉ねぎが透き通ってきたら鶏肉を入れて皮目を焼きつけるようにして炒めます。続いてにんじんとじゃがいもを加えて炒め、水を注ぎます。沸いてきたらアクを取り除き、火を弱めて野菜に火が通るまで約 20 分煮込みます。

【3】【2】にブロッコリーを加えます。ブロッコリーが鮮やかな色に変わったらいったん火を止め、シチューールウを割り入れて溶かし混ぜ、牛乳を加えます。再び火をつけてとろみがつくまで煮込みます。

<https://www.sbfoods.co.jp/recipe/detail/04851.html>