

好評連載!



コウケンテツの

早くも! 家ごはん

寒い季節に食べたくなるシチュー。今月のレシピは、飲むタイプのヨーグルトを使って、さっぱりとした味わいに仕上げたおすすめの一品です。ルウを使わないのにコクがあり、爽やかなあと味は、子どもにも大人にも喜ばれます。

コウケンテツ/料理研究家
旬の素材をいかした簡単でヘルシーなメニューを提案し、テレビや雑誌、講演会など多方面で活躍中。近著は「コウケンテツのおやつめし2」(クレヨンハウス)。



今月は

鶏肉のヨーグルトシチュー

Recipe Card 1人分643kcal 塩分2.7g 調理時間25分

作り動画はこちらから▶



材料(2人分)

鶏もも肉(から揚げ用)…300g→塩、こしょう各少々をふる
にんじん…½本
かぶ…小2個
かぶの葉…3~4本
たまねぎ…½個
にんにく…1かけ→縦半分に切ってつぶす
薄力粉…大さじ2
バター…25g
水…⅔カップ
牛乳…1カップ
明治 **ブルガリアのむヨーグルト LB81 Simpleプレーン**…1½カップ
塩、こしょう…各適量
砂糖…小さじ1



作り方

1

にんじんはひと口大の乱切りに、かぶは6等分のくし形切りにする。かぶの葉は長さ3~4cmに切る。たまねぎは薄切りにして、薄力粉をまぶす。



2

鍋にバター5gを中火で熱し、鶏肉とにんにくをサッと炒める。肉の色が変わったらにんじんを加えてサッと炒め、材料の水を加えて煮立てる。ふたをして弱めの中火で5分ほど煮たら、かぶを加えてふたをしてさらに2分ほど煮る。



3

フライパンに残りのバター20gを熱し、薄力粉をまぶしたたまねぎを炒める。粉っぽさがなくなったら牛乳、明治 **ブルガリアのむヨーグルト LB81 Simpleプレーン**を順に少しずつ加えて混ぜ、とろみがつくまで混ぜながら5分ほど煮詰め、塩小さじ½を混ぜる。



4

2の鍋に3を加え、かぶの葉、砂糖を加えて軽く煮て、塩、こしょう各少々で味をととのえる。



飲むタイプのヨーグルトで作るシチューは、牛乳だけで作るよりさっぱりと仕上がりますよ!



たまねぎに薄力粉をまぶしておく
ソースがダマにならない
たまねぎに薄力粉をまぶして、たまねぎの水分と薄力粉を一体にしておくと、ソースがダマになりにくい。

牛乳、ヨーグルトの順に加えて一体に
薄力粉をまぶしたたまねぎを、粉っぽさがなくなるまで炒めたら、牛乳、ヨーグルトの順に少しずつ加えながら混ぜていくと、なめらかに仕上がります。

Close-up! 冷蔵庫に常備すれば
手軽に乳酸菌やカルシウムを
摂取できます



明治
ブルガリアのむヨーグルト
LB81 Simple(シンプル)
プレーン 900g

LB81乳酸菌を使用し、砂糖、甘味料、香料、安定剤を使用せずに作られた飲むタイプのヨーグルトです。コクがありながら、すっきりとキレが良い食感で、ドリンクとしてはもちろん、料理にも幅広く使えます。

※店舗により一部、掲載商品のお取り扱いがない場合がございます。ご了承ください。