

鳴門のズースカルトツフェルズuppe

材料 (4人分)

・鶏もも肉(皮なし)	80g
・ベーコン	60g
・塩こしょう	少々
・にんじん	80g
・玉ねぎ	200g
・大根	100g
・さつまいも	160g
・ブロッコリー	80g
・コンソメ	10g
・水	500cc
・牛乳	140cc
・バター	7g

作り方

1. 鶏もも肉は1cm角に切って塩こしょうをし、ベーコンは1cm幅に切っておく。
2. にんじんと大根は3mm厚さのいちょう切り、玉ねぎはせん切りにする。
3. さつまいもは皮を剥き、2cm角に切って、水にさらしておく。
4. ブロッコリーは小房に分け、下茹でをしておく。
5. バターを溶かした鍋で①を炒め、肉に火が通ったら②の野菜を加え炒める。
6. 野菜がしんなりとしてきたら、水(適量)とコンソメを加えて煮込む。
7. 野菜が煮えたらさつまいもを入れてさらに煮込む。さつまいもが軟らかくなったら、牛乳を入れ煮たたせないように加熱する。
8. 仕上げにブロッコリーを入れてできあがり。

