

【きのこのクリームシチュー】4人分

(材料)

鶏肉	60g
しめじ	40g
まいたけ	35g
えのき	20g
じゃが芋	100g
人参	40g
玉ねぎ	100g
小麦粉	40g
バター	40g
牛乳	50g
牛乳	300g
塩	少々

(作り方)

- ①鶏肉と野菜は食べやすい大きさに切る。
- ②鶏肉を炒め、煮えにくい野菜から鍋に入れて煮る。  
野菜が柔らかくなったら、牛乳を加える。
- ③ベシャメルソースを作る。(材料太字)
  - 1・フライパンにバターを溶かす。
  - 2・バターが溶けたら小麦粉を入れる。中火くらい。
  - 3・牛乳を少しずつ加える。よく混ぜる。※ 焦げないようにしっかり混ぜる。とろみが出てきます。
- ④②の鍋の火を止める。ベシャメルソースを加える。
- ⑤中火にして、よく混ぜる。塩を少々入れ、味を調える。  
よく混ぜとろみがついたら完成。

