

クリームシチュー（一人分）

材料) 鶏もも肉 20g、じゃがいも 50g、玉ねぎ 20g、人参 4g、コーン缶 5g、グリーンピース 3g、牛乳 50g、オリーブ油、小麦粉 5g、食塩、かつお・昆布だし汁 50g

作り方) ①昆布を水からい入れ、沸騰手前で取り出す。花かつおを入れ、沸騰したら火を止める。静かにだし汁をこす。

②じゃが芋、玉ねぎ、人参は食べやすく切る。鍋にオリーブ油をひき、鶏肉を炒める。玉ねぎ、人参、じゃが芋の順に入れ塩を少々振り、蒸し煮する。

③野菜が柔らかくなってきたら、だし汁を入れる。煮る。

④小麦粉を牛乳で溶き、③に入れる。とろみがつくように中火でやさしく混ぜる。塩で味を調える。

※バターと小麦粉、牛乳でベシヤメルを作り、シチューを作る方法もあります。温めた鍋にバターを入れ溶かす。バターと同量の小麦粉を入れる。中火くらいで炒める。牛乳を入れ、泡だて器で混ぜる。牛乳を入れた後は火を強くしてしっかり混ぜる。とろみがついたら火を弱くし、また牛乳を入れる。2~3回繰り返し行い、作る。上記作り方③の後にベシヤメルを入れ、混ぜながら煮る。

