



ホワイトシチュー

コメント:

鶏胸肉のかわりに、ベーコン・豚肉・ほたて貝柱などを使ってもおいしくできます。

作り方

- (1) ジャがいも・にんじん・たまねぎはさいの目切り、鶏むね肉は1cm角に切る。
- (2) ルウAの材料でホワイトルウを作る。
- (3) サラダ油で鶏むね肉を炒め、白ぶどう酒をふり、にんじん・たまねぎ・ジャがいもを加えて炒める。
- (4) (3)へ材料がかぶる位まで水を加え、ローリエを2つに折って入れ、やわらかくなるまで煮る。
- (5) アク取り後、洋風だしの素、チーズ、(2)で作ったホワイトルウを加えてよく煮込む。
- (6) 塩・こしょうで味をととのえ、仕上げにグリーンピースと生クリームを加える。

ホワイトルウの作り方

- (1) バターで小麦粉をよく炒める。
- (2) 牛乳を温め、(1)に加えてのばす。
- (3) 脱脂粉乳を加える。

材料 (1人分)

鶏むね肉 20g
白ぶどう酒 2cc
ジャがいも 45g
にんじん 25g
たまねぎ 60g
グリーンピース 5g
チーズ 8g
生クリーム 10cc
洋風だしの素 0.8g

ルウA

バター 6g
小麦粉 8g
牛乳 30cc
脱脂粉乳 0.8g
塩 0.8g
こしょう 0.06g
ローリエ 1枚
サラダ油 1g