



マカロニのクリーム煮

材料（1人分）

鶏むね肉 25g
白ぶどう酒 2cc
にんじん 25g
たまねぎ 70g
グリーンピース 5g
マカロニ 8g
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 5g
牛乳 40cc
脱脂粉乳 0.5g
塩 0.4g
こしょう 0.04g
ローリエ 1枚
サラダ油 1cc

作り方

- (1) 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・たまねぎを加えて炒る。
- (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) マカロニは硬めにゆでておく。
- (7) (5)へゆでたマカロニ、生クリームを加える。
- (8) 塩・こしょうで味をととのえて、仕上げにグリーンピースを加える。

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。