

チキンクリームシチュー

| 材 料 | 分量 | | 作り方 |
|---------|--------|----------|---|
| | 1人分 | 4人分 | |
| 鶏もも肉 | 20 g | 80 g | ① 鶏もも肉と玉ねぎは2cmの角切り、にんじんは5ミリのいちよう切り、じゃがいもは2cm幅のいちよう切りにする。 ② 小鍋にAのバターをとかし、小麦粉を加え炒めルーをつくる。 ③ 鍋を熱しサラダ油をひき、鶏もも肉を加え白ワイン（酒）をふって炒める。 ④ 次に玉ねぎ加えしんなりするまで炒める。 ⑤ ④ににんじん、じゃがいもを加え軽く炒める。 ⑥ ⑤に野菜がかぶるくらいの水を加え煮る。（灰汁はすくう） ⑦ 材料に火が通ったら、洋風だしとクリームコーンを加える。 ⑧ ⑦に②のルーと牛乳を加え、塩こしょうで味を調える。 ※水分量はシチューの固さを見て調整する。 |
| 白ワイン（酒） | 1 g | 小さじ1弱 | |
| 玉ねぎ | 40 g | 160 g | |
| にんじん | 10 g | 40 g | |
| じゃがいも | 15 g | 60 g | |
| クリームコーン | 20 g | 80 g | |
| 牛乳 | 20cc | 80cc | |
| 洋風だしの素 | 1 g | 小さじ1 | |
| 塩 | 0.5 g | 小さじ1/3 | |
| こしょう | 0.02 g | 少々 | |
| A { 小麦粉 | 4 g | 大さじ2弱 | |
| バター | 4 g | 大さじ1と1/3 | |
| サラダ油 | 0.5 g | 小さじ1/2 | |

