

LIFE-014

クリームシチュー

飯島奈美



材 料（4人分）

具

- ・鶏もも肉 2枚（約500g）
- ・じゃがいも 2コ
- ・にんじん 1本
- ・たまねぎ 1コ
- ・マッシュルーム（白） 6コ
- ・白菜 1/8株
- ・ほうれんそう 1/2束

スープ・調味料

- ・塩 小さじ1/2（肉の下味用）
- ・油 大さじ1
- ・白こしょう 少々
- ・水 500cc
- ・ブイヨン（キューブ） 1コ
- ・ローリエ 1枚
- ・塩 小さじ1（仕上げ用）

ホワイトソース

- ・バター 大さじ3
- ・小麦粉 大さじ3
- ・牛乳 400cc
- ・生クリーム 50～100cc（お好みで）



クリームシチュー

飯島奈美

つくりかた

- ・鶏もも肉の余分な油、血などを取り除き、大きめの一口大に切って塩小さじ 1/2 を振る。
- ・じゃがいもの皮をむいて一口大に、にんじんも皮をむいて乱切りに、たまねぎはくし形に、マッシュルームは半分に、白菜は白い部分と葉の部分をわけてそれぞれ5センチ長さの長方形になるように、切っておく。ほうれんそうは茹でて、水にさらして絞り、5センチ長さに切っておく。
- ・フライパンに油をひき、鶏肉を両面焼き付けて取り出しておく。
- ・おなじフライパンで、にんじん、たまねぎ、マッシュルームを炒め、鍋にうつし、水、ローリエ、ブイヨンを入れて10分煮る。
- ・別の鍋にバターを入れ弱火で溶かし、小麦粉を入れて炒める。ひと肌温めた牛乳を一気にいれ、たえずかき混ぜながら、7～8分弱火で煮てホワイトソースをつくる。
- ・野菜の鍋に、じゃがいも、鶏肉、白菜の芯を入れてホワイトソースを加え、全体を混ぜ、中火で5分煮ます。
- ・白菜の葉、塩小さじ1弱を加え、かき混ぜながら、10分ほど煮たのち、味をみながら、生クリームを50～100cc加え、最後に塩、白こしょうで味をととのえる。
- ・茹でたほうれんそうを加えてできあがり。

