季節野菜のクリームシチュー

煮物

材料名（４人分）	g
・鶏肉	60g
・玉ねぎ	中 1/2個
・じゃがいも	大 1個
・にんじん	中1/5本
・白菜	大きめの葉2枚
・ブロッコリー	40ｇ
・カリフラワー	40ｇ
・マッシュルーム	20ｇ
・小麦粉	大さじ4
・マーガリン	大さじ2
・サラダ油	小さじ1
・白ワイン	小さじ1
・固形ブイヨン	1～2個
・牛乳	大さじ2
・塩	少々
・こしょう	少々

作り方

① 材料の野菜を食べやすい大きさに切る。

② 鍋にサラダ油をひき、鶏肉を炒める。
玉ねぎ、人参、じゃがいも、マッシュルーム
も加え炒める。

③ 玉ねぎが透明になったら、白ワインを加える。
ひたひたの水と固形ブイヨンを入れ、あくを
取りながら、野菜がやわらかくなるまで煮込む。

④ 小房に分けたブロッコリーとカリフラワーは、
それぞれ茹でておく。

⑤ ルウを作る。
フライパンにマーガリンを入れ、火をつける。
マーガリンが溶けたら、振るった小麦粉を加え、
粉気がなくなるまで炒める。
（色づかないよう火加減に注意！）

⑥ ③に牛乳を加え、だまにならないように注意しな
がら⑤を加える。塩こしょうで味を調整する。
ゆでたﾌﾞﾛｯｺﾘｰとｶﾘﾌﾗﾜｰを加えたら出来上がり

ひとくちメモ

牛乳は、大さじ１のｽｷﾑﾐﾙｸで代用可能です。お好みで生クリームを加えてください。
今回は、冬野菜を使用しましたが、季節のお野菜でぜひお試しください。