

クリームシチュー



<材料>	(1人分)
鶏もも肉	25g
たまねぎ	20g
にんじん	10g
じゃがいも	20g
しめじ	5g
油	1g
小麦粉	5g
バター	5g
牛乳	50cc
スキムミルク	5g
コンソメ	1g
塩	0.1g
こしょう	0.01g

<作り方>



- ①計量したバターを鍋に入れ、温めて溶かします。
- ②バターと同量の小麦粉を鍋に入れ、しゃもじを使って混ぜながら炒めていきます。
- ③弱火でじっくりと炒めていくと、ルーの色が白っぽくなり、混ぜるのが軽く感じられるようになると火を止めます。
- ④ルーが少し冷めてきたら、分量の牛乳を数回に分けて入れて混ぜていきます。
- ⑤牛乳を入れては混ぜ、混ぜては入れを繰り返します。
- ⑥「ダマ」が残っていれば、泡立て器を使って混ぜてなめらかにします。



- ⑦野菜やとり肉は1cm角ぐらいに切り、鍋で炒めます。ある程度火が通ったら、水を材料の半分ぐらいまで入れます。
- ⑧野菜が柔らかく煮えたら、先に作っておいた「ホワイトソース」を入れて、弱火でじっくり煮込みます。
- ⑨コンソメ、ぬるま湯で溶かしたスキムミルクも入れて、塩で味を調えれば完成です。

市販のホワイトソースも美味しく手軽に使えますが、手作りのホワイトソースも色々な料理にも使えますし、一度覚えてしまえば割と簡単に作れると思います。大量に牛乳が余ってしまった時などの献立におすすめです。作ったことがない方はぜひチャレンジしてみてくださいね！