

クリームシチュー



材料【4～5人分】

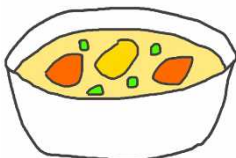
鶏肉	150g	サラダ油	適量
むきえび（冷凍）	100g	塩	少々
じゃがいも	2個	こしょう	少々
玉ねぎ	1個	とりがらスープ	400ml
人参	中1/2本	<ルウ>	
グリーンピース（冷凍）	30g	小麦粉	50g
ミックスチーズ	30g	バター	30g
		牛乳	100g

～作り方～

- ① ルウ、とりがらスープを作っておく。 ※下記のルウの作り方を参照
- ② 鶏肉は一口大、じゃがいも、人参は角切り、玉ねぎはスライスにしておく。
- ③ むきえび、グリーンピースは流水解凍しておく。
- ④ 鍋にサラダ油を熱し、鶏肉、むきえび、玉ねぎ、人参、じゃがいもの順に炒める。
- ⑤ 野菜に火が通ったら、とりがらスープ、塩、こしょうを入れ煮込む。
- ⑥ ルウ、グリーンピースを入れよく混ぜて煮立ちしたら、最後にミックスチーズを加えさらに混ぜ、味を調整して仕上げる。

～ルウの作り方～

- ① フライパンにバターを弱火で溶かし、小麦粉を加えて炒める。
- ② 弱火のまま牛乳を少量ずつ入れ、とろみがつくまでよく混ぜる。



ルウを作る際は、牛乳を少しずつ入れ、よく混ぜることでダマになりにくくなります。