

香川県冬野菜のシチュー

<材料 4人分>

| | | | |
|------------|------|---------|------|
| 鶏むね肉皮なし | 80g | サラダ油 | 大さじ1 |
| オリーブオイル | 小さじ1 | バター | 4g |
| 白ワイン(または酒) | 小さじ1 | 小麦粉 | 16g |
| うずら卵 | 8個 | チキンコンソメ | 4g |
| 金時にんじん | 60g | 塩・こしょう | 少々 |
| たまねぎ | 120g | 脱脂粉乳 | 12g |
| 大根 | 60g | 水 | 50cc |
| じゃがいも | 60g | 牛乳 | 80cc |
| しめじ | 25g | 生クリーム | 小さじ1 |
| チンゲン菜 | 60g | | |
| レタス | 40g | | |
| パセリ | 2g | | |

<作り方>

- ① にんじんは5mm幅のいちょう切り、たまねぎとじゃがいもはさいの目切り、大根は1cm幅のいちょう切り、チンゲンサイは2cm幅に切っておく。しめじは石づきをとり、レタスは一口大にちぎっておく。パセリはみじん切りし、水にさらしてアクをぬいておく。
- ② 厚手の鍋にオリーブオイルを熱し、鶏肉をよく炒めて白ワインをふりかけておく。玉ねぎを加えて透き通ってくるくらいよく炒める。にんじん、大根、じゃがいもを軽く炒めて、ひたひたに水を加え、アクを取りながら煮る。
- ③ フライパンにサラダ油とバターを入れて、ふるった小麦粉を加えて焦がさないよう炒めてホワイトルウを作る。②の煮汁をフライパンに入れてさらにゆるくのばしておく。
- ④ ②にチキンコンソメを加えて、うずら卵、しめじを入れて、火が通ったら、③のルウを加え、水でといておいた脱脂粉乳と牛乳を加える。水分が足りなければ、湯または牛乳を加え、塩、こしょうで味を調える。チンゲンサイ、レタスの順に入れて、少ししんなりしたら、生クリームとパセリを入れて仕上げる。



<ポイント>

- ★チンゲンサイとレタスは歯ごたえを残すため、加熱しすぎないように注意しましょう。
- ★「かぶ」や「白菜」などの冬野菜を使ってもいいです。
- ★時間がないときは市販のルウの代用でもいいです。また、脱脂粉乳や生クリームの代わりに牛乳だけでもおいしく仕上がります。