

若鶏のワートルゾーイ

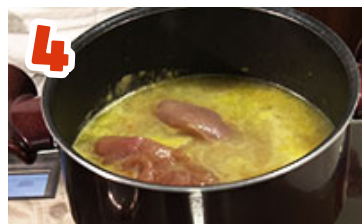
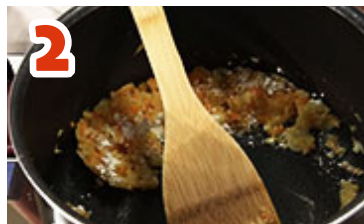
(2人分)



鶏むね肉	250g	水	500mℓ
バター	15g	生クリーム	100mℓ
たまねぎ	100g	じゃがいも	小さいもの4コ
にんじん	50g	スナップエンドウ	4本
セロリ	25g		
薄力粉	大2		

作り方

- 1 たまねぎ、にんじん、セロリをフードプロセッサーにかける。鶏むね肉の皮は切る。
- 2 バターは鍋に入れてから火にかける。バターが溶けたら、中火の弱で野菜を炒め、水分をとばす。
- 3 薄力粉を入れて混ぜ合わせ、水を加える。
- 4 鶏むね肉に塩こしょうで下味をつけ、皮と一緒に鍋に入れて7～8分煮込む。
- 5 じゃがいもの皮をむき、形を整える。スナップエンドウの筋は両側とも取る。
- 6 鍋から鶏むね肉を取り出し、ソースに塩こしょうをふり味を整える。
- 7 鶏むね肉はひとくち大に切り、再び鍋に戻し一煮立ちさせる。煮立ったら生クリームを加える。
- 8 沸騰した鍋に1%の塩を入れ、スナップエンドウをゆでる。じゃがいもも同様にゆでておく。
- 9 鶏むね肉とスナップエンドウ、じゃがいもを皿に盛ったら完成！



ワートルゾーイとは…?

ベルギーの料理。フラマン語でワートルはお水、ゾーイはごった煮という意味。鶏肉と野菜を使って簡単にできるシチュー。