



【白菜のクリームシチュー】



原田 美千代 (はらだ・みちよ) さん

材料 (2人分)

白菜	250g	酒	大さじ 1
鶏もも肉	200g	水	400ml
たまねぎ	80g	塩	少々
しいたけ	30g	こしょう (黒)	少々
にんじん	30g	< ホワイトソース >	
バター	16g	牛乳	300ml
コンソメ (顆粒)	大さじ 1	小麦粉	大さじ 3

手順

- (1) 白菜は芯を取り、ざく切りにする。
- (2) 鶏もも肉は一口大に切る。ビニール袋に切った鶏もも肉、酒、塩、こしょうを入れ、もみ込みながら鶏肉に下味をつける。
- (3) たまねぎはくし形に、しいたけは一口大に切る。にんじんは半月切りにする。
- (4) ホワイトソースを作る。ボウルに小麦粉をいれる。小麦粉がダメにならないように、牛乳を少しづつ数回に分けて加え、よく混ぜ合わせる。
- (5) 鍋に白菜、鶏もも肉、たまねぎ、しいたけ、にんじん、水、コンソメを入れる。蓋をせずに混ぜ合わせながら、中火で15分～20分ほど煮込んでいく。あくをこまめに取る。
- (6) 具材が柔らかくなったら火をとめる。ホワイトソースとバターを加え、よく混ぜ合わせる。
- (7) 全体が混ぜ合わさったら、とろみがつくまで、さらに中火で煮込む。仕上げに塩を加え、味を調えたら完成。