

# ホワイトシチュー

## 材料:4人分

鶏肉	・・・	40g
じゃがいも	・・・	270g
たまねぎ	・・・	170g
にんじん	・・・	85g
ブロッコリー	・・・	80g
(冷)とうもろこし	・・・	40g
サラダ油	・・・	小さじ2
小麦粉	・・・	大さじ1強
マーガリン(バター)	・・・	大さじ1
牛乳	・・・	160ml
脱脂粉乳	・・・	大さじ1・1/2
水	・・・	小さじ2
ピザ用チーズ	・・・	12g
コンソメスープのもと	・・・	小さじ2
白ワイン	・・・	大さじ1強
ローレル	・・・	少々
水	・・・	120~140ml
塩	・・・	少々
洋こしょう	・・・	少々

## ★★ホワイトルーの作り方★★

- ① 小麦粉はふるっておく。
- ② 鍋にマーガリン(バター)を溶かし、小麦粉を加え、弱火で炒める。
- ③ ダマにならないように、牛乳を何回かに分けて加え、なめらかになるまでのばす。

## 作り方

- ① 鶏肉は5mm幅に切る。
- ② じゃがいもは2cm角切りにし、水にさらす。たまねぎは2cm角切りにする。
- ③ にんじんは1cmいちょう切りにする。ブロッコリーは一口大に切り、さっとゆで、冷ましておく。
- ④ サラダ油を熱し、鶏肉、白ワインの半量を入れ、炒める。
- ⑤ たまねぎ、にんじん、じゃがいもを入れ、よく炒め、ローレル、水を入れ、煮る。
- ⑥ あく、油をとり、コンソメスープのもとを入れ、煮る。
- ⑦ 野菜が煮えたらピザ用チーズを入れ、煮る。
- ⑧ ホワイトルー、ぬるま湯に溶かした脱脂粉乳を入れ、煮込む。
- ⑨ (冷)とうもろこし、ブロッコリー、残りのワインを加えて煮る。
- ⑩ 塩、洋こしょうで味をととのえる。