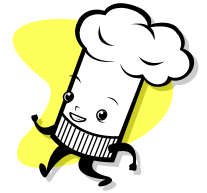


かぶのクリームシチュー



学校給食の分量です。ご家庭で作る場合は、分量の調整をしてください。

材料: 4人分

鶏肉	80 g
にんじん	80 g
かぶ	160 g
玉ねぎ	180 g
ブロッコリー	40 g
しめじ	40 g
サラダ油	小さじ 1
小麦粉	小さじ 2
バター	12 g
牛乳	160 g
脱脂粉乳	小さじ 2
水（ぬるま湯）	大さじ 1
白ワイン	小さじ 2
コンソメスープのもと	小さじ 1
水（湯）	120 cc
塩・こしょう	少々

- ① 小麦粉はふるっておく。
- ② 鍋にバターを入れ溶かし、小麦粉を加え、弱火で炒める。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。
- ③ かぶと玉ねぎは 2 cm 角切り、にんじん 1 cm のいちよう切りにする。
- ④ ブロッコリーは一口大に切り、ゆで、水冷し、水を切る。
- ⑤ サラダ油を熱し、鶏肉を炒め、白ワインの半量を入れ、炒め、アク、油をとる。
- ⑥ 玉ねぎ、にんじんを入れ炒め、湯を入れ、煮る。
- ⑦ かぶ、コンソメスープのもとを入れ、煮る。
- ⑧ ホワイトルー、ぬるま湯で溶かした脱脂粉乳を入れ煮る。
- ⑨ しめじ、ブロッコリーを入れて煮る。
- ⑩ 白ワインを加え煮て、塩・こしょうで味をととのえる。