

ホワイトシチュー

汁物

224kcal / 脂質10.7g / 塩分0.7g



ワンポイント

小麦粉からホワイトルーを作る本格的なシチュー。

きれいな白色に仕上げるために、ルーを作る時や、肉を炒める時は、焦がさないように気をつけましょう



材料(4人分)

- ・ 鶏肉 120g
- ・ ジャがいも 240g
- ・ たまねぎ 160g
- ・ にんじん 80g
- ・ グリンピース 20g
- ・ サラダ油 小さじ2

〈ホワイトルーの材料〉

- ・ 小麦粉 大さじ1強
- ・ バター 大さじ1
- ・ 牛乳 160ml
- ・ 水 160ml
- ・ ピザ用チーズ 12g
- ・ コンソメスープのもと 大さじ1/2
- ・ ワイン(白) 大さじ1
- ・ ローレル 1枚
- ・ 塩 少々
- ・ 洋こしょう 少々

作り方

- ① ホワイトルーの作り方。
 - (1) 小麦粉はふるっておく。
 - (2) 鍋にバターを溶かし、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。
- ② 鶏肉は5mm幅に切る。
- ③ ジャがいもは2cm角切りにし、水にさらす。たまねぎは2cm角切りにする。
- ④ にんじんは1cmいちょう切りにする。グリンピースはゆでる。
- ⑤ サラダ油を熱し、鶏肉、ワインの半量を入れ、炒める。
- ⑥ 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。
- ⑦ あく、油をとり、コンソメスープのもとを入れ、煮る。
- ⑧ 野菜が煮えたらチーズを入れ、煮る。
- ⑨ ホワイトルーを入れ、煮込む。
- ⑩ 残りのワイン、グリンピースを加えて煮る。
- ⑪ 塩、洋こしょうで味をととのえる。