

## クリームシチュー

### 材料 (2人分)

鶏もも肉	1枚
薄力粉	大さじ1
玉ねぎ	1/2個
じゃがいも	1~2個
にんじん	1/2本
マッシュルーム	4個ぐらい
ブロッコリー	8房ぐらい
白ワイン	90cc
水	300cc
ブイヨンの素	小さじ1
ローリエ	1枚
塩・こしょう	少々
牛乳	適宜

### ホワイトソース

└牛乳	250cc
└無塩バター	25g
└薄力粉	25g
└塩・こしょう	少々



### 作り方

1. 玉ねぎは横半分に切って4~6等分のくし切りに。  
じゃがいもは皮をむいて一口大に切り、水に10分ぐらいさらす。  
にんじんは皮をむき、一口大の乱切りにする。  
マッシュルームは4等分にする。  
ブロッコリーは、塩茹でし、冷水で冷ます。  
鶏もも肉は一口大に切り、塩・こしょうし、薄力粉をまぶす。
2. フライパンにサラダ油を入れ中火で熱し、鶏もも肉の両面を色よく焼き、鍋に入れる。  
さらに、フライパンで玉ねぎを炒め少し透き通ってくれば、  
水切りしたじゃがいも、にんじん、マッシュルームを加えて炒め全体に油がまわれれば、  
白ワインを加えて炒め合わせ、鍋に移す。
3. 鍋にローリエ、水、ブイヨンの素を加え、煮立てばアクを取って弱火にし、  
蓋をして15分煮込む。
4. 【ホワイトソースを作る】薄力粉はふるっておく。別鍋にバターを入れ、  
弱火で溶かし火を止めて薄力粉を加え、滑らかになるまで木べらで混ぜる。  
再び火をつけ弱火で牛乳を少しずつ加えながら混ぜ合わせる。
5. ホワイトソースの濃度が濃ければ牛乳で調節して3の鍋に加えて、  
5~6分煮込み、さらにブロッコリーを入れて塩・こしょうで味をととのえる。

所要時間	1時間
主な調理器具	フライパン、鍋