

料理名 ( 豆乳入りコーンシチュー )



食品名	材料4人分
<ホワイトルウ>	
バター	10g
サラダ油	10g
小麦粉	20g

サラダ油	大さじ1
玉ねぎ	1個
鶏もも肉	230g
塩	小さじ1弱
こしょう	少々
にんじん	1/3本
じゃがいも	1個
水	200ml
白ワイン	小さじ1・1/2
固形コンソメスープ	1個
マッシュルーム	30g
クリームコーン(缶)	50g
コーン(缶)	50g
牛乳	80ml
豆乳	80ml
粉チーズ	10g

(作り方)

☆ホワイトルウを作る

フライパンにバターを溶かし、サラダ油・小麦粉を入れ、火をかけながらよく混ぜる。焦げないように弱火から中火でじっくり炒める。小麦粉に火が通りサラサラとしてきたら出来上がり。(約7~8分位目安)

- ① 野菜と肉は食べやすい大きさに切っておく。
- ② 鍋を熱して油をしき、玉ねぎをよく炒める。
- ③ 鶏肉と塩・こしょうを加えてさらに炒める。
- ④ にんじん・じゃがいもを炒め、水・ワイン・固形スープを加えて煮る。
- ⑤ あくを丁寧にとる。
- ⑥ 火が通ったら、マッシュルーム・コーン・クリームコーンを加えてよく煮込む。
- ⑦ 牛乳・豆乳・粉チーズ・ホワイトルウを加え、混ぜながら中火でよく煮込みできあがり。

☆料理についてのコメント

ルウを入れる前に牛乳を加えることで、汁の温度が下がり、混ぜやすくなります。豆乳を使用することで、まろやかなコーンシチューに仕上がります。生クリームを少し入れてもおいしいです。

マッシュルームはしめじやエリンギなどに変えても構いません。

