

秋味シチュー

《材料》 (1人分正味量 単位 g)

	鶏肉	15
A	こしょう	0.06
	粉末ローリエ	0.01
	塩	0.06
	さつまいも	20
	たまねぎ	30
	にんじん	12
	しめじ	8
	蒸し栗カット	8
	グリーンピース	5
	脱脂粉乳	2
	牛乳	15
	生クリーム	3
	ベシャメルソース	7
	無塩バター	0.8
	スープストック	0.4
	塩	0.25
	水	60

《作り方》

- ① 鶏肉は一口大に切り、Aをふりかけておく。
- ② さつまいも、たまねぎは1.5cmの角切り、にんじんは1cmの角切りにする。
- ③ なべにバターを熱し、①を入れて炒め、たまねぎ、にんじんも炒める。
- ④ ③の中に水、スープストック、さつまいもを加えて煮込み、さつまいもとにんじんが柔らかくなったら、しめじ、栗、グリーンピースを加える。
- ⑤ ④に水で溶いた脱脂粉乳、ルウと牛乳を入れ、しばらく煮込んでから塩こしょうで味を整え、火を止めて生クリームを加える。

※ 一口メモ

シチューとは、英語で煮込み料理のことです。牛肉などをブラウンソースで煮込むものと、鶏肉、魚介類をホワイトソースで煮込むものがあります。

旬の香りいっぱいの秋味シチューは後者です。さつまいもや栗の甘みがスープに溶け込んだおいしいシチューです。

○ 栄養価 (1人分)

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂肪 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μgR E	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	塩分相当量 g
132	6.9	5.6	80	0.7	209	0.10	0.19	6	0.7