

勤労食×JAあいち中央×農務課（ケンサチレシピ）

料理名		調理方法
白菜と鶏肉のクリームシチュー		煮る
材料（4人分）		作り方
鶏もも肉	150 g	①鶏肉を薄くそぎ切りにする。ポリ袋にく＜A＞と鶏肉を入れてよく揉み込んだら、冷蔵庫で1時間おく。 ②白菜は大きめのざく切りにする。しめじはほぐし、玉ねぎは薄切りにする。人参はいちょう切りにする。 ③鶏肉に薄力粉を加えて軽くもむ。 ④深く大きめのフライパンにサラダ油（小さじ1）を熱し、鶏肉を焼く。表面に薄く焼き色がついたら一度取り出す。 ⑤4のフライパンにサラダ油（小さじ2）を熱し、しめじと人参、玉ねぎを炒める。軽く焦げ目がついたら白菜と少量の塩(分量外)を加え、白菜がしんなりするまで炒める。水を加え、蓋をして10分煮る。 ⑥鍋にバターを入れ弱火で溶かし、薄力粉を加えて焦がさないように混ぜながら炒める。沸騰してきたら牛乳を加え、手早く混ぜる。 ⑦5に6のホワイトソースを加え、加熱しながらヘラで混ぜ合わせる。コンソメ・醤油・塩で味を整える。 ⑧器にシチューを盛り付け、黒胡椒・パセリを散らす。
＜A＞		
塩	1.5 g	
酒	大さじ1/2	
白菜	大3枚（約200 g）	
しめじ	1/2株	
玉ねぎ	1/4個	
人参	1/4本	
薄力粉（鶏肉用）	大さじ1/2	
サラダ油（炒め用）	適宜	
水	1 カップ	
バター	20 g	
薄力粉	20 g	
牛乳	200 g	
コンソメ	小さじ1/2	
醤油	小さじ1/4	
塩	小さじ1/6	
黒コショウ	少々	
パセリ	少々	
栄養価（1人当たり）		アドバイス
エネルギー：210kcal	脂質： 13.6 g	ホワイトソースは出来上がりすぐに煮込んだ具材と合わせることで、だまのない滑らかなクリームシチューになります。
タンパク質：10.2 g	食塩： 1.0 g	

