

★ 白菜のクリーム煮 ★

【材料 4人分】

鶏肉	・・・	80 g	白菜	・・・	140 g
じゃがいも	・・・	120 g	たまねぎ	・・・	150 g(中3/4玉)
にんじん	・・・	60 g(中2/3本)	ブロッコリー	・・・	40 g

サラダ油	・・・	適量			
シュレッドチーズ	・・・	20 g			
コンソメスープのもと	・・・	3 g	白ワイン	・・・	小さじ1
水	・・・	240 c c	塩、こしょう	・・・	少々

〈ホワイトルウ〉

薄力粉	・・・	大さじ1と1/2			
バター	・・・	20 g	牛乳	・・・	180 g

【作り方】

1. ホワイトルウを作る。
 - 1) 薄力粉はふるっておく。
 - 2) 鍋にバターを溶かし、薄力粉を加え、弱火で炒める。
 - 3) ダマにならないように牛乳を何回かにわけて加えなめらかになるまで伸ばす。
2. 白菜はざく切り、たまねぎは色紙切り、じゃがいもは2cm程度の角切りにする。ブロッコリーは小房にわけ、ゆでておく。鶏肉は一口大に切る。
3. 熱した鍋に油をしき、鶏肉を白ワインと一緒に炒める。
4. にんじん、たまねぎ、じゃがいも、白菜をいれ、水とコンソメスープのもとを加えて煮る。
5. 野菜が煮えたら、シュレッドチーズ、2のルウをいれる。
6. ブロッコリーを加え、塩、こしょうで味を整える。