

クリームシチュー

材料（4人分）	分量	下処理
鶏むね肉(皮なし)	50 g	
たまねぎ	1/2 個	半月切り
はくさい	2/3 枚	1.5cm幅
にんじん	1/3 本	いちょう切り
しめじ	1/2 袋	
牛乳	240 g	室温に出しておく
小麦粉	大さじ2	
バター	15 g	
サラダ油	小さじ1	
白ワイン	小さじ1	
鶏がらスープの素	小さじ1	
スキムミルク	大さじ2	分量内の水で溶く
コンソメ	5 g	約1個
生クリーム	大さじ1	
粉チーズ	大さじ1	
白みそ	小さじ1	分量内の水で溶く
グリーンピース	大さじ1	
塩こしょう	少々	
水	200 g	

作り方

- 1 ホワイトソースを作る。弱火でバターと小麦粉をじっくり炒める。
- 2 牛乳を何回かに分けて少量ずつ入れ、ゆっくりのばす。
- 3 別鍋にサラダ油をひき、鶏肉を炒めながら、白ワインを入れる。
- 4 たまねぎ、にんじん、しめじの順に炒める。
- 5 水、鶏がらスープの素、コンソメ、白菜をいれて煮る。
- 6 ホワイトルウ、生クリーム、味噌の順に入れ、よく混ぜながら煮る。最後に塩こしょうで味を整える。
- 7 溶いたスキムミルク、粉チーズを入れ煮込む。
- 8 グリンピースを入れる。



白みそが隠し味のシチューです。うま味成分のグルタミン酸を多く含むチーズ、みそ、白菜と同じくうま味成分のイノシン酸を多く含む鶏肉を使っています。うま味成分を組み合わせると相乗効果で旨味を強く感じられるため、塩分が少なくてもおいしくいただけます。忙しい方は、市販のルウやホワイトソースにチーズとみそを加えてみてください。

ポークビーンズ

材料（4人分）	分量	下処理
セロリー	約3cm長さ	スライス
豚もも肉1.5cm角	150 g	
にんじん	1/2 本	いちょう切り
たまねぎ	3/4 個	半月切り
じゃがいも	中2 個	さいのめ(1.5cm角)
水煮大豆	70 g	水を切っておく
マッシュルーム	2~3 個	スライス
いんげん	約3本分	3cm長さに切る
サラダ油	小さじ1/2	
赤ワイン	小さじ1	
さとう	小さじ1	
コンソメ	2 g	
ケチャップ	60 g	調味料
デミグラスソース	20 g	
中濃ソース	小さじ1	
スキムミルク	大さじ1	分量内の水で溶く
塩こしょう	少々	
水	200 g	

作り方

- 1 深めの鍋でサラダ油を熱し、セロリーを炒める。
- 2 香りが立ったら豚肉を炒めながら赤ワインをいれる。
- 3 にんじん、たまねぎ、じゃがいもの順に炒める。
- 4 じゃがいもが透きとおってきたら、マッシュルームと水、大豆、いんげんを入れて煮る。
- 5 野菜が柔らかくなったら調味料を入れる。
- 6 スキムミルクをいれ、最後に塩こしょうで味を整える。



ケチャップ味で野菜や大豆をおいしく食べられます。ケチャップの酸味が気になる方はスキムミルクをいれると酸味がやわらぎますが、入れなくても美味しいです。