

# つくってみませんか？

秋の味覚をシチューで味わう♪



## < オータムシチュー >

### 材料(4人分)

鶏肉(小間切れ)	…	80g
白ワイン(肉にまぶしておく)	…	小さじ2
さつまいも(厚いちょう)	…	250g
たまねぎ	…	150g
にんじん	…	50g
ぶなしめじ	…	50g
油	…	小さじ1
水	…	400cc
○コンソメ	…	小さじ1強
○ホワイトルウ粉末	…	50g
○牛乳	…	150cc
○生クリーム	…	小さじ
○塩	…	少々
○こしょう	…	少々

### 作り方

- ① 油で鶏肉を炒め、たまねぎ、にんじん、ぶなしめじをいためる。
- ② 水、コンソメを入れて煮る
- ③ さつまいもを入れて煮る
- ④ 一旦火を止めてルウを入れてとかし、再び火を入れて沸騰したら牛乳を入れる
- ⑤ 生クリームを入れ、塩こしょうで味をととのえる。

