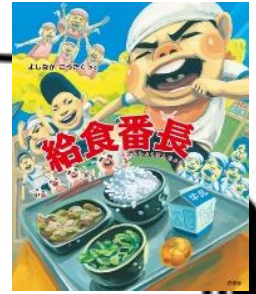


としよ きゅうしょくほん で  
図書コラボ給食『本に出てくるおいしいもの』



★チキンクリームシチュー★

きゅうしょくばんちょう よしながこうたく ながさきしゅっぱん  
【給食番長 よしながこうたく 長崎出版】

ざいりょう にんぷん  
《材料（4人分）》

とり かく にく しろ ち あぶら こ こむぎとおお きょう きゅうにゅう  
鶏もも角切り肉120g・白ワイン小さじ1・油 小さじ2・バター10g・小麦粉大さじ2強・牛乳220g・  
あぶら しょうしょう たまねぎ だい こ にんじん ほん じゃが芋 2こ マッシュルーム3こ 塩 小さじ1強・  
しょうしょう なま おお れいとろ みず どんこつ とり は まい  
こしょう 少々・生クリーム大さじ1・冷凍グリーンピース 24g・水180ml・豚骨20g・鶏ガラ 20g・ロリエ葉1枚

《作り方》

- ①スープは豚骨、鶏ガラで、灰汁をとりながら時間をかけてとる。
- ②油、バターで小麦粉を炒め、牛乳を加えてホワイトソースを作る。
- ③鶏肉に白ワインをふっておく。玉葱はくし形、人参は厚いちょう切り、じゃが芋は角切り、マッシュルームは4等分に切る。
- ④油で野菜を順に炒め、スープを加えて煮る。②を加え、ゆっくり煮込む。
- ⑤グリーンピース、生クリームを入れ、味を調える。