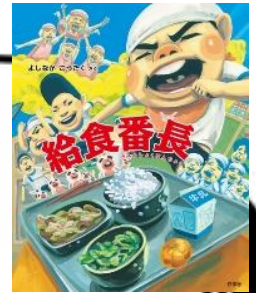


としよ

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】

### 《材料（4人分）》

とりにかくにく しろ 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 にんじん ほん じゃが芋 2こ マッシュルーム3個・塩小さじ1強・  
しょうしょう なま おお れいとう みず とんこつ とり  
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豚骨、鶏ガラで、灰汁をとりながら時間をかけてスープをとる。
- 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。