

肉料理

ソラマメのクリームシチュー

〈主な材料 4人分〉

鶏ムネ肉	160g
ソラマメ(さや付き)	8本
ニンジン	2分の1本
タマネギ	1個
ブナシメジ	2分の1パック
塩こしょう	少々

A

水	600cc
コンソメ	1個
ローリエ	1枚
ホワイトソース	
バター	40g
薄力粉	40g
牛乳	400cc、
塩・ホワイトペッパー	少々



作り方

- ① 鶏肉は一口大に切り、塩・こしょうを振る。
- ② ソラマメはさやから出し、ゆでて薄皮をむく。
- ③ ニンジンは乱切り、タマネギはくし形、シメジは石突きを落としほぐす。
- ④ 鍋にAと①を入れ煮立ったらあくを取り③を加えて軟らかくなるまで煮る。
- ⑤ ホワイトソースを作る。鍋にバターを溶かし薄力粉を弱火で焦げないように炒める。だまができないように混ぜ、温めた牛乳を少しずつ加える。煮立ったらとろみが付くまで煮る。
- ⑥ ④に⑤と②を入れて煮込み、塩で調える。器に盛り、ホワイトペッパーを振る。

【エネルギー290Kcal、タンパク質16g、塩分1.1g】

(伊勢原協同病院 管理栄養士 杉浦恵里)