

## 鶏ときのこのクリームシチュー



3種類のきのこが入ったクリームシチューです。給食ではルウから手作りしています。

### 《調理のポイント》

スキムミルクがダマになりやすいので、少量のスープで溶いてから入れてください。

### ◇材料（4人分）◇

- ・鶏もも肉 100g  
(小間か角切りにしてください)
- ・じゃがいも 中2個
- ・にんじん 1/2本
- ・しめじ 1/2パック
- ・エリンギ 2本
- ・生しいたけ 5個
- ・パセリ 適量
- ・炒め油 小さじ2
- ・小麦粉 大さじ4
- ・バター 20g
- ・スキムミルク 30g  
(少量のスープでといておく)
- ・牛乳 150cc
- ・塩 小さじ1
- ・鶏ガラスープ 600cc

### ◇作り方◇

- ① 鍋にバターを溶かし、小麦粉を入れて弱火でじっくり炒めます。(20分くらい)牛乳を少しずつ加えてルウを作っておきます。
- ② 別の鍋に油を熱し、玉ねぎを甘味が出るまでよく炒めます。鶏肉を加えて炒め、塩、こしょうを半量入れます。
- ③ にんじん、きのこ類を加えて炒め、スープを加えます。
- ④ じゃがいもを加えて煮ます。
- ⑤ 沸騰させ、①のルウを少しずつ加えます。じゃがいもに火が通ったら、スキムミルクを入れ、残りの塩、こしょうで味を調えたらできあがりです。