

(主菜) 鶏肉とエビのクリームシチュー 【下痢】



栄養バランス (1人分)

エネルギー	362kcal	たんぱく質	20.8g
食塩相当量	2.0g		

STORY

かむ力が弱い場合はエビを省いて鶏肉だけを野菜とともにやわらかく煮てつぶすか、ミキサーにかけるとポタージュとして食べられます。

材料(2~3人分)

- 鶏もも肉 (80 g)、塩ミニスプーン (1/3) こしょう (少量)
- むきエビ (40 g)、じゃが芋(一口大に切る) (1個 120 g)、玉ねぎ(くし形切り) (1/2個 100 g)
- にんじん(乱切り) (40 g)、ブロッコリー(小房に分ける) (50 g)、サラダ油 (小さじ2)
- ホワイトソース(缶詰め) (120 g) 牛乳 (3/4 カップ)
- 【A】ローリエ (1/2 枚) 【A】顆粒ブイヨン (小さじ1)
- 【A】塩 (ミニスプーン1弱) 【A】こしょう (少量) 【A】水 (1 カップ)



作り方

1. 鶏もも肉は一口大に切って (①)、塩とこしょうをふってすり込む。
2. ブロccoliは熱湯で色良くゆでる (②)。

①



②



3. なべに油を熱し、鶏もも肉を軽くいため、色が変わったら玉ねぎとにんじん、じゃが芋を加えていため合わせる (③)。
4. 【A】を加え (④)、煮立ったらアクをすくい、ふたをして弱めの火で約10分、野菜に火が通るまで煮る。(⑤)

③



④



⑤



5. エビを加えて火を通し、ホワイトソースを牛乳でのばして加え、とろみがつくまで煮る。最後にブロッコリーを加え、塩とこしょうで調味する。



Point

1. ホワイトソースは好きな味を見つけて

ホワイトソースを手作りする時間がないときは、缶詰めのソースを利用しましょう。値段が高めの上質なものは、比較的くせがないようです。生クリームでコクとうまみを補う方法もありますが、しつこく感じる人が多いので注意しましょう。

2. におい対策は香草と豆乳、スキムミルク

ミルク臭が気になる場合はローリエやローズマリーを加えると、においがやわらぎます。湯気がおさまるまでさましてから食べましょう。それでもなお気になるなら、牛乳を豆乳に代えたり、牛乳の量を減らしてスキムミルクを加えるとさっぱり味になります。