



クリームシチュー

調理器加熱
(沸騰後)

10分

保温

30分
以上

(材料・4~6人分)

鶏もも肉 2枚(約600g)

長ねぎ(白い部分) 2本

かぶ 2個

カリフラワー 1/2個

バター 30g

小麦粉 大さじ2

チキンスープストック 600ml

生クリーム 100ml

塩・こしょう 適量

パセリ(みじん切り) 適量

※チキンスープストックは
市販の出汁スープに変えてもOK

(作り方)

- ① 鶏肉は一口大、長ねぎは5cm長さに切る。かぶは茎を切り落とし、縦に4~6等分する。カリフラワーは小房に分ける。
- ② 調理器にバターを入れて弱火で温め、バターが溶けてきたら①の鶏肉を皮の部分から入れ、全体の表面が白くなるまで焼く。
- ③ 長ねぎを加えてサッと炒め、小麦粉をふり入れて全体を絡めるように炒める。
- ④ チキンスープストックを加えて中火にかけ、煮立ったらアクを取り除き、①のかぶとカリフラワーを加える。再び煮立ったら弱火にしてフタをして10分煮込む。保温器に入れ、30分以上保温する。
- ⑤ 調理器を取り出して中火にかけ、生クリームを加えて沸騰直前に火を弱火にして1~2分煮る。塩・こしょうで味を調えパセリを散らす。