

～Stew～

シチュー



<材料>3～4人分

鶏挽肉 200g、里芋 5個、人参 1本、セロリ 1本、玉ねぎ 2個、
カブ 2個、ニンニク 2片、ブーケガルニ 1束、小麦粉 30g、バター 30g、牛乳 100ml、白
ワイン 100ml、水 200ml
オリーブ油 適量 塩コショウ 適量

下準備（ホワイトソース）

1. バターを弱火にかけ、小麦粉を振りかけながら、玉にならないよう炒める。
2. 牛乳を少しずつ混ぜあわせ、塩こしょうで味を調える。

作り方

1. 鶏挽肉にみじん切りのニンニク1片と塩胡椒を混ぜ、一口大のボールにして油で表面に焦げ目をつけるようにして焼く。
2. 1の鶏肉を皿に移しておき、薄切りにした玉ねぎとみじん切りしたニンニクを玉ねぎが透き通るぐらいになるまで炒める。
3. 人参、セロリ、里芋を一口大に切り、ブーケガルニ、水と一緒に2に入れて、中火にかける。
4. 一口大に切ったカブを1と一緒に3に入れる。
5. 野菜が柔らかくなったら、ブーケガルニを取り出し、白ワインを入れる。
6. ホワイトソースを少しずつ加え、塩胡椒で味を調える。