



※写真はイメージです。

寒い季節にほっとあたたまる

## きのここと鶏肉とマカロニのクリームシチュー

### 材 料 (4人分)

ぶなしめじ・エリンギ……………各1パック  
 にんにく……………1片  
 鶏肉(モモまたはムネ)……………200g  
 玉ねぎ……………1個  
 にんじん(小)……………1/2本  
 マカロニ(好みの形のもの)……………100g  
 サラダ油……………大さじ2  
 水……………2・1/2カップ  
 市販シチュールー……………80g  
 牛乳……………1カップ  
 粉チーズ……………大さじ1  
 パセリ(刻む)・塩・こしょう……………各少々

### 作り方

1. しめじは石づきを除いて小房に分け、エリンギは食べやすい大きさに切る。
2. にんにくはみじん切りにする。
3. 鶏肉は食べやすい大きさに切り、塩、こしょうを振る。
4. 玉ねぎは薄切りにし、にんじんは3cm長さの短冊に切る。
5. マカロニは塩を加えた熱湯でゆでる。
6. 厚手鍋にサラダ油を熱して2を炒め、3、4、1の順に加えて炒め合わせる。
7. 6に分量の水を加えて煮立ったらアクを除き、蓋をして中火弱で10分程煮る。
8. 7の火をいったん止め、シチュールーを加えて溶かし、再び弱火で10分程煮、牛乳と5を加えて温め、塩、こしょうで味を整える。
9. 器に8を盛って粉チーズとパセリを振る。