



※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
 市販シチュールウ……………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、シチュールウを加えて溶かし、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。