



シチュー りんごのサラダ ご飯

【シチュー】

<材料・2人分>

◎鶏もも肉 1/4枚 ◎小麦粉 大さじ1 ◎玉ネギ 1/2個 ◎ジャガイモ 1個
 ◎にんじん 1/4本 ◎ブロッコリー 4~6房 ◎白ワイン 50ml
 ◎固形ブイヨン 1個 ◎水 200ml ◎ローリエ 1枚
 (ホワイトソース) ◎バター 20g ◎小麦粉 大さじ1・1/2 ◎牛乳 250ml
 ◎サラダ油 大1 ◎塩コショウ 少々

<作り方>

- ① 鶏もも肉は一口大に切り、塩コショウし、薄く小麦粉をつける。玉ネギは4~6つのくし切りにする。
- ② ジャガイモは一口大に切り、ニンジンも乱切りにする。
- ③ ブロッコリーは下茹でしておく。
- ④ フライパンにサラダ油を中火で熱し、鶏肉を両面色よく焼き、取り出す。
- ⑤ ④のフライパンで玉ネギを炒め、透き通ってくればジャガイモ、ニンジンを加えて炒め合わせる。全体に油がまわれば、白ワインを加えてからめる様に炒め合わせ、鶏肉とともに鍋に移す。
- ⑥ 鍋にローリエ、水、固形ブイヨンを加え、アクを取って弱火にし、蓋をして15分煮込む
- ⑦ <ホワイトソース>を作る。鍋にバターを焦がさない様に弱火で溶かし、ふるった小麦粉を加えて木べらで混ぜながら、粉がなくなり、泡が細くなるまで混ぜながらよく炒める。
- ⑧ 温めた(沸騰させない)牛乳を少しずつ加えダマにならない様によく混ぜ合わせる。塩コショウして少し火を弱め、時々混ぜながら煮詰める。
- ⑨ ホワイトソースを加え、蓋をして5~6分煮込む。塩、コショウで味を調べ、ブロッコリーを加える。

【りんごのサラダ】

<材料・2人分>

◎リンゴ 1/4個 ◎サニーレタス 2枚 ◎貝割れ菜 1/4P
 【A】◎卵黄 1/2個分 ◎オリーブ油 大1 ◎リンゴ酢 大1 ◎粒マスタード 小1
 ◎塩コショウ 少々

<作り方>

- ① リンゴは皮ごときれいに洗い、縦6~8つに切って皮をむき、芯を取り、1cm幅のいちょう切りにして塩水に放つ。
- ② サニーレタスは食べやすい大きさにちぎり、冷水に放ってパリッとさせ、水気をきる。貝割れ菜は根元を切り落とし、半分の長さに切る。
- ③ 【A】をよく混ぜ合わせ、ドレッシングを作る。
- ④ 器にリンゴ、レタス、貝割れ菜を盛り合わせ、食べる直前にドレッシングをかける。