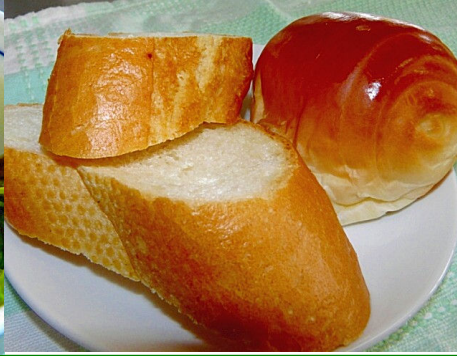


2月12日1年生



クリームシチュー
りんごのサラダ
パン



【クリームシチュー】

<材料・2人分>

◎鶏もも肉 小1枚 ◎小麦粉 大1 ◎玉ネギ 1/2個 ◎ジャガイモ 1~2個
◎ニンジン1/2本 ◎ブロッコリー 4~6房 ◎白ワイン 50ml ◎固形ブイヨン 1個
◎水 250ml ◎ローリエ1枚
[ホワイトソース] バター 20g ◎小麦粉 大1・1/2 ◎牛乳 300ml ◎サラダ油 大1
◎塩こしょう 少々

<作り方>

- ① 鶏もも肉は6~8つに切り、塩こしょうし、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、ニンジンは乱切りにする。マッシュルームは薄切りにする。
- ③ 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。
- ④ ③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。
- ⑤ 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。
- ⑥ <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。
- ⑦ 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。塩こしょうをして少し火を弱め、時々混ぜながら煮詰める。
- ⑧ ブロッコリー、ホワイトソースを加え、蓋をして5~6分煮込む。塩こしょうで味を整える。

【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 ◎貝われ菜 1/4P [ドレッシング] ◎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 ◎塩こしょう 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。貝われ菜は根元を切り落とし、半分の長さに切る。
- ③ [ドレッシング]をよく混ぜ合わせておく。
- ④ 器にリンゴ、レタス、貝われ菜を盛り合わせ、食べる直前に[ドレッシング]をかける。