

13 赤皮かぼちゃと鶏肉のクリームシチュー

<研修会レシピ>



材 料 (6人分)

赤皮かぼちゃ	600g
鶏もも肉	450g
塩・こしょう	少々
米粉	適量
たまねぎ	3コ
サラダ油	大さじ1と1/2
白ワイン	大さじ3
ローリエ	1枚
固形スープの素	2コ
水	5カップ
米粉	大さじ5と1/2
牛乳	3と1/3カップ
生クリーム	大さじ3
塩	小さじ1弱
こしょう	少々
バター	大さじ2

- ① かぼちゃは皮を所々むき、種とワタを除いて3～4cm角に切る。たまねぎは6ツ割りにする。鶏肉は3cm角に切り、軽く塩、こしょうをし、米粉をまぶす。
- ② 厚手の鍋を熱しサラダ油を加え、鶏肉を強火で軽く炒めてワインを加える。ローリエ、スープの素、水を加え、煮立ったら火を弱め、アクを取りながら約5分間煮る。
- ③ かぼちゃを(2)に加え、柔らかくなるまで7～8分間煮る。
- ④ ③に米粉と牛乳を混ぜ合わせて加え、とろみがつくまで煮る。生クリーム、塩、こしょうを加えて調味し、仕上げにバターを加える。

memo
