

→ きのことチャウダー



材料(4人分)

じゃがいも(メークイン)	100g
たまねぎ	100g
鶏肉(切込皮なし)	60g
エリンギ	20g
マッシュルーム	20g
ぶなしめじ	20g
にんじん	20g
(乾燥)パセリ	適量(小さじ1/3程度)
牛乳	120g
チキンブイヨン(液体)	60g
ホワイトルウ(塩分控えめ)	24g
生クリーム	12g
脱脂粉乳	8g
バター	4g(小さじ1)
塩	2g(ひとつまみ)
こしょう	0.12g(少々)
(炒め油 適量)	

→ 作り方

1. じゃがいもは15mmの角切り、にんじんは細めの短冊切り、たまねぎは6mmの薄切り、マッシュルームは5mmの薄切り、エリンギは10mm×5mmくらいの短冊切り、ぶなしめじは石づきを取ってばらしておく。
2. ホワイトルウ・脱脂粉乳をぬるま湯で溶いておく。
3. 鍋に炒め油を入れ鶏肉を炒め、こしょう・塩を分量の半分だけ振る。
4. ③ににんじん・たまねぎを加えて炒め、油が回ったら、さらにマッシュルーム・エリンギ・ぶなしめじ・じゃがいもを加えてさっと炒め、チキンブイヨンと水を150cc(分量外)入れて、煮る。
5. 野菜に串が通るくらいに煮えたら、牛乳を加え、軽く沸騰させる。
6. 火を止め、全体を混ぜながら②とバターを加え、再度加熱し、沸騰するまで混ぜ続ける。味を見て、残りの塩で調整し、生クリームを入れよく混ぜる。
7. 仕上げに(乾燥)パセリをふり入れる。

※ 分量外の水は蒸発量が多ければ、追加してください。