

ホワイトシチュー

材料（4人分）		切り方	作り方
油	炒め油		① たまねぎ1/3を炒める。その後、鶏肉、にんじん、たまねぎを炒める。 ② スープを入れて、人煮立ちしたら調味料、じゃがいもを入れて煮る。 ③ ★でルーを作り、②にルーと生クリームとパセリを入れる。
たまねぎ	220 g	1個 角切り	
鶏肉	60 g		
にんじん	50 g	1/3個 角切り	
ガラスープ	160 g		
ロリエ	0.1 g	1枚	
塩	2.8 g	小さじ1/2	
こしょう	0.1 g	少々	
じゃがいも	200 g	中2個	
マッシュルーム	30 g		
★油	炒め油		
★バター	5 g		
★小麦粉	17 g	大さじ1強	
★牛乳	120 c c		
★豆乳	80 c c		
生クリーム	25 c c		
パセリ	5 g		