

## 冬野菜のクリームシチュー



## 材料 4 人分（切り方）

ベーコン（短冊切り）	30 g
カリフラワー（子房に切る・茎は細切り）	50 g
かぶ（サイコロ）	50 g
玉ねぎ（短冊切り）	120 g
にんじん（いちょう切り）	50 g
白菜（1 cm）	80 g
エリンギ（短冊切り）	20 g
牛乳	120 g
生クリーム	20 g
ホワイトルウ	30 g
食塩	小さじ 1/3
こしょう	少々
ローリエ	少々
鶏ガラスープ	160 g

## 【作り方】

- 1 ベーコン、にんじん、玉ねぎ、少量の塩こしょう、ローリエを鍋に入れ、炒める。
- 2 野菜に火が通ったら、鶏ガラスープ、エリンギ、白菜、残りの塩を入れて煮込む。あくが出たらあくをとる。
- 3 かぶ、カリフラワー、牛乳、ホワイトルウを入れる。
- 4 ホワイトルウが溶けたら、煮込む。最後に生クリームを入れて仕上げる。

## 【ひとくちメモ】

- ベーコンの代わりに鶏肉を入れたり、他の野菜やしめじなどを入れたりして、食材をアレンジしてみてください。
- ルウは熱々の中に入れるとダメになりやすいので、給食では牛乳・ルウの順に入れています。家庭では、ルウだけで煮込み、牛乳は後から入れた方が牛乳のコクが残ると思います。
- とろみが出るまでよく煮込んでください。