

トマトのクリームシチュー

材料	1人分	4人分	切り方
鶏肉	20g	80g	角切り(小)
ベーコン	10g	40g	短冊切り
じゃがいも	50g	200g	いちょう切り
たまねぎ	40g	160g	角切り
にんじん	10g	40g	いちょう切り
トマト	40g	160g	湯むき、角切り
にんにく	0.5g	2g	粗みじん切り
油	1g	4g(小さじ1)	
牛乳	30ml	120ml	
トマトケチャップ	10g	40g	
トマトピューレ	5g	20g	
ウスターソース	1g	4g(小さじ2/3)	
赤ワイン	1g	4g(小さじ1弱)	
チキンガラスープ	5g	20g	
塩	0.3g	1.2g(小さじ1/4)	
こしょう	適量	適量	
小麦粉	6g	24g	ルウを作る
バター	2g	8g	
油	2g	8g(小さじ1 1/3)	
生クリーム	4g	16g	
水	80ml	320ml	

【作り方】

- ①小麦粉、バター、油を熱し、小麦粉を炒めルウを作る。
- ②油を熱し、にんにく炒め香りが出たら、鶏肉、ベーコンを炒める。
- ③たまねぎ、にんじんを入れ、さらに炒める。
- ④水、チキンガラスープ、じゃがいもを入れて煮る。
- ⑤じゃがいもが少し柔らかくなったら、アクをとり、トマトを入れる。
- ⑥牛乳、①を入れ、調味料を入れ煮る。最後に生クリームを入れて仕上げる。



【栄養メモ】

- ・トマトは、一年中出回っていますが、夏のトマトが一番おいしくて、値段も安く、栄養価が高いです。
- ・トマトの皮は湯むきすることで、口あたりがよく、上品な仕上がりになります。