

きままに一品 第五十六回

クリームシチュー



今回は、市販のシチューの素を使わない「クリームシチュー」です。

ジャガイモ	2こ
人参	2分の1本
玉ねぎ	4分の1こ
豚肉角切り	150g
水	600cc
ブイヨン	2こ
塩、コショウ	
サラダ油、バター適宜	
ローリエ	1枚

ホワイトソース

小麦粉	30g
バター	30g
牛乳	600cc

ホワイトソースを使って、サラサラのクリームシチューを作ります。濃い目のお好きな方は、小麦粉（薄力粉）の分量を増やしてお作りください。

ホワイトソースの作り方は、第21回を参照してください。

ジャガイモ、人参は皮をむいて食べやすい大きさに切ります。玉ねぎは薄切りにします。

鍋にサラダ油とバターを少し入れて火にかけます。豚の角切りを焦げ目がつくくらいに良く炒めて、玉ねぎを炒め、塩・コショウをします。水とブイヨン、ローリエを入れて、沸騰したら火を弱め、アクを丁寧に取りましょう。人参、ジャガイモを入れて柔らかくなったら、ホワイトソースを入れて、温めて完成です。