

★ 鶏肉のクリーム煮込み ★



ランス市は名古屋の姉妹友好都市のひとつです。ランス市にある大聖堂で歴代のフランス国王が戴冠式を挙げたので、王冠のマークを献立表につけています。給食では、シャンパンの産地であるランス市にちなんで、「スパークリングワイン」を使った料理を出しています。

<材料 (3~5人分)>

※ () は目安量です。

鶏肉…200g ・ スパークリングワイン…5g (小さじ1)

じゃがいも…150g (小1こ) ・ にんじん…50g (1/4本) ・ たまねぎ…200g (1こ) ・ ぶなしめじ…50g

パセリ ・ にんにく…少々

油…1g (適量) ・ 塩…1.5g (2つまみ) ・ こしょう…少々

コンソメ…2.5g (小さじ1/2) ・ スパークリングワイン…5g (小さじ1)

脱脂粉乳…10g (大さじ2) ・ 生クリーム…15g (大さじ1) ・ 水…100~150cc (1/2~3/4カップ)

<作り方>

- ① じゃがいも・たまねぎは一口サイズ・にんじんは小さめの乱切り。
- ② にんにく・パセリはみじん切り。しめじは石づきを取ってほぐす。
- ③ 鶏肉は一口大にカットし、スパークリングワインをふってしばらくおく。
- ④ 油・にんにくを熱し、鶏肉・にんじん・たまねぎの順に塩・こしょうしながら炒める。
- ⑤ じゃがいもを加えてさらに炒め、水を加えて煮る。
- ⑥ 沸とうしたらあくをとり、コンソメ・しめじを加えて煮る。
- ⑦ やわらかくなりはじめたら、ワインを加えて煮込む。
- ⑧ ぬるま湯で溶いた脱脂粉乳(なければ、牛乳でOK)を入れ煮る。
- ⑨ 最後に生クリームとパセリを加える。

