

豆のチャウダー

4人分



【 材 料 】

鶏肉(豚肉)	120g
玉ねぎ	大 1 個
人参	中 1/2 本
シメジ	50g
白いんげんピューレ	50g
ひよこ豆ピューレ	50g
大豆ピューレ	50g
サラダ油	小さじ1

(ホワイトルウ)

小麦粉	10g
バター	10g
牛乳	200cc

(調味)

コンソメ	10g
塩	小さじ1
こしょう	少々
生クリーム	

【 作り方 】

- ① 鶏肉は一口大に切り、料理酒をふりかけておく。
- ② 玉ねぎ、人参は1cm 角、しめじは小房に分けておく。
- ③ 豆のピューレがない場合は、水煮の豆をミキサーにかける。乾燥豆を使用する場合は一晩水につけ軟らかく煮てミキサーにかける。(乾燥豆を使用する場合は豆は半量にする)
- ④ (ホワイトルウをつくる)
鍋にバターを熱し、小麦粉をよく炒め牛乳でのばす。
- ⑤ 別の鍋にサラダ油を熱し、肉を炒める。肉に火が通ったら、玉ねぎ・人参を加え玉ねぎが透明になったらしめじも加え塩コショウし水3カップ、コンソメを加え煮込む。
- ⑤にルウとピューレを加え軽く煮込み火を止め、仕上に生クリームを加える。