

レタスのシチュー



材料／2人分

- お好みの野菜（写真はじゃがいも、たまねぎ、ニンジン、パセリ）・・・適量
- レタス・・・2枚
- バター・・・小さじ1
- サラダ油・・・小さじ1
- 小麦粉・・・小さじ2
- 鶏もも肉・・・40g
- 白ワイン・・・小さじ1/2
- 水・・・120g
- チキンコンソメ（固形）・・・1/2個
- 牛乳、豆乳・・・大さじ3
- 塩、こしょう・・・少々

作り方

- ①野菜を食べやすい大きさに切る。レタスは手でちぎる。
- ②フライパンにバター、サラダ油小さじ1/2を入れて熱し、小麦粉を振り入れじっくりと炒め、ルウを作る。
- ③鍋にサラダ油小さじ1/2を熱し、鶏肉を炒め、ワインを振る。
- ④野菜を加えて炒め、水、チキンコンソメを加えて煮る。
- ⑤具材が柔らかくなったら、ルウ、牛乳、豆乳を加えて煮る。
- ⑥塩・こしょうで味を調えて、レタスとパセリを加えてさっと煮て仕上げる。

ポイント：レタスは包丁で切らずに、ちぎることが重要です。ちぎることでレタスの繊維を断ち切らないため、自然な食感とシチューのルウがよく絡み、より美味しくなります。