

子どもが大好きな汁物

クリームシチュー



材料 (5人分)

・鶏肉	150g	・牛乳	200ml
・玉葱	1個(250g)	・チーズ	15g
・じゃがいも	1個(150g)	・鶏がらスープ	550ml
・人参	1/3本(50g)	・塩・こしょう	少々
・パセリ	少々		
・植物油	適量		

ルーの材料

小麦粉 50g・バター 50g

下準備

○ ルーを作る。
(フライパンにバターを入れて火にかけ、溶けてきたら小麦粉を加え、焦げないように気をつけながら、なめらかになるまで20～30分ほど弱火～中火で炒める。)

作り方

- ① 鶏肉・じゃがいも・玉葱・人参は食べやすい大きさに切る。パセリはきざんでおく。
- ② 鍋に植物油を入れ、鶏肉を炒める。
- ③ 火が通ったらじゃがいも・玉葱・人参も加えて炒め、鶏がらスープを加えて煮る。
- ④ 具材がやわらかくなったら牛乳・チーズを加える。
- ⑤ チーズが溶けたらルーを加え、とろみをつける。(ルーの量はとろみ具合で加減してください。)
- ⑥ 塩・こしょうで味をととのえ、パセリを加える。

★Oneポイント★

パセリは器に盛り付けてからかけてもきれいです。鶏肉の代わりにホタテやカキを入れるとシーフード味になります。

人参ポタージュ



材料 (5人分)

・人参	1本(150g)	・鶏がらスープ	425ml
・玉葱	1/2個(125g)	・塩・こしょう	少々
・植物油	適量		
・パセリ	少々		
・牛乳	150ml		
・生クリーム	25ml		

ルーの材料

小麦粉 20g・バター 20g

下準備

○ ルーを作る。
(フライパンにバターを入れて火にかけ、溶けてきたら小麦粉を加え、焦げないように気をつけながら、なめらかになるまで20～30分ほど弱火～中火で炒める。)

作り方

- ① 人参、玉葱は適当な大きさに切って植物油で炒め、鶏がらスープでやわらかくなるまで煮て、ミキサーでなめらかにする。パセリはきざんでおく。
- ② 鍋に①を入れて火にかけ、煮立ったら牛乳・生クリームを加える。
- ③ 沸騰直前になったらルーを加え、とろみをつける。(ルーの量はとろみ具合で加減してください。)
- ④ 塩・こしょうで味をととのえ、パセリを加える。

★Oneポイント★

パセリは、器に盛り付けてからふりかけてもきれいです。じっくり炒めて煮込んでるので、人参特有の青臭さはなく人参の甘みを感じられるポタージュです。

かぶのポトフ



材料 (5人分)

・鶏肉	100g	・鶏がらスープ	600ml
・かぶ	2個(150g)	・淡口しょうゆ	小さじ1
・玉葱	1個(150g)	・塩・こしょう	少々
・人参	1/3本(50g)		
・かぶの葉	適量		

作り方

- ① 鶏肉・かぶ・玉葱・人参は食べやすい大きさに切る。かぶの葉は細かく刻んでおく。
- ② 鍋に鶏がらスープを入れて火にかけ、かぶの葉以外の具材を入れる。
- ③ 具材がやわらかくなったら淡口しょうゆ・塩・こしょうで味をととのえ、かぶの葉を加える。

★Oneポイント★

鶏肉は下茹でしておく、臭みやアクを取ることができます。かぶは、冬野菜として有名です。関西地方では【かぶら】と呼ばれています。春の七草の一つ(スズナ)としても知られています。早く火が通り、やわらかく甘みがあります。



相性汁



材料 (4人分)

・さつま芋	1/3本(80g)	・牛乳	40ml
・玉葱	1/3個(60g)	・だし汁	440ml
・ベーコン	20g	・みそ	大きじ1
・こんにゃく	20g		
・ねぎ	1本(10g)		

作り方

- ① さつま芋・玉葱・ベーコンは食べやすい大きさに切る。こんにゃくはアク抜きをして食べやすい大きさに切る。ねぎは小口切りにする。
- ② 鍋にだし汁を入れて火にかけ、さつま芋を入れる。
- ③ 沸騰したら玉葱・ベーコン・こんにゃくを加える。
- ④ 具材がやわらかくなったらみそを溶き入れ、牛乳・ねぎも加える。牛乳を加えたら、沸騰させないように注意する。

*牛乳を加えた後に沸騰させると、牛乳のたんぱく質が固まり白いモロモロが出てくるため、沸騰させないようにする。

★Oneポイント★

相性汁とは、みそ汁に牛乳が入った汁物で、牛乳とみその組み合わせが意外に相性が良いことから、この名がついたと言われています。牛乳のかわりに、豆乳を入れるとあっさりした味わいになります。

