鶏と冬野菜のホワイトシチュー



調理時間　約45分
カロリー　430kcal(1人分)

材料　(3人分)

鶏モモ肉	1枚
サトイモ	3個
玉ネギ	1/4個
カブ	2個
カリフラワー	1/4個
マッシュルーム	4個
エリンギ	1/2パック
マイタケ(白)	1/2パック
バター	大さじ2
チキンブイヨン	300ml
ホワイトソース	1/2缶
ローリエ	1枚
ミニトマト	6個
カブの葉(芯の柔らかいところ)	少々
塩・コショウ	各少々
生クリーム	50ml

作り方

1. 鶏肉は1口大に切り、軽く塩・コショウをする。
2. サトイモは、皮を剥き2つ割りにして茹で、ぬめりを取る。
3. 玉ネギは乱切り、カブは茎を2cmほど残し6つに切る。
4. マッシュルームは2つ割り、エリンギは縦に2つに切る。マイタケは3つに分ける。
5. フライパンを熱し、半量のバターを溶かし(1)を皮目から焼き、焼き色が付いたらダッチオーブンに入れる。残りのバターを足して3、(4)を炒めダッチオーブンに加える。
6. (5)のフライパンにチキンブイヨン、ホワイトソース、ローリエを入れ、泡たて器で滑らかに溶きのばしダッチオーブンに移し、オーブンシートで落し蓋をし、蓋をしてグリルに入れる。
7. オーブンモードを選択し、タイマーを20分に設定して点火する。消火後、ヘタを取ったミニトマトとカブの葉を加え、蓋をしてさらに15分余熱する。
8. グリルから取り出し塩・コショウで味を調え、生クリームを加え器に盛る。

冬の白い食材を揃えました。大根やレンコン、ジャガ芋などもよいでしょう。