

# クリームシチューとバターライス(所要時間:約3時間) 【作り方】

## ◇鍋の大きさ目安◇



米 : 3~15人前  
シチュー: 2~10人前



米 : 8~25人前  
シチュー: 4~20人

### 【材料】1人前

- ・無洗米 ... 120g
- ・鶏肉 ... 50g
- ・アサリ ... 10g
- ・じゃがいも ... 50g
- ・にんじん ... 20g
- ・玉ねぎ ... 50g
- ・バター ... 1個
- ・ブロッコリー ... 20g
- ・シチュールー ... 30g
- ・油 ... 適量
- ・塩、コショウ ... 適量

### 【調理道具】 5~8人用

- ・まな板 ... 2枚
- ・包丁 ... 2丁
- ・おたま ... 1本
- ・フライ返し ... 1本
- ・計量カップ ... 1個
- ・しゃもじ ... 1本

### 【食器】

- ・シチュー皿 ... 食数分
- ・紙皿 ... 食数分
- ・スプーン ... 食数分

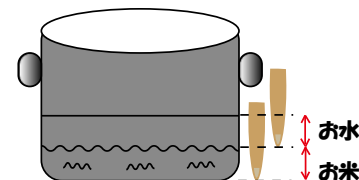
①材料と調理器具を確認します。

②鍋にお米とお水を入れたら、ふたをして20分浸します。(お米は無洗米なのでとがなくて大丈夫です。)

#### ※お水の計り方

まず鍋底からお米の表面までの高さを指で計ります。

次にお米の表面に指を置き、お米と同じ高さまでお水を入れます。



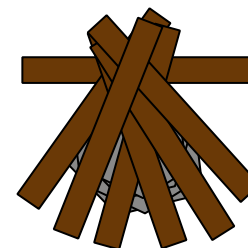
③にんじん、じゃがいも、玉ねぎは、皮をむいて好きな大きさに切ります。※小さく切ると早くやわらかくなります。

④かまどに火をおこします。

まず太めの薪を横向きに置き、その手前に軽く丸めた新聞紙を置きます。

新聞紙の上に、薄い薪をハの字になるように置きます。

新聞紙に火をつけ、薪が燃え始めたら少しずつ太い薪を足していきます。



⑤浸したお米をかまどに乗せ、強火で炊きます。沸騰したらさらに20分強火で炊きます。

※火ばし等でふたを押さえつけて、ぐつぐつしていたら沸騰している合図です。

※炊き上がったら火から離してバターを混ぜます。

味見をしてみて固かった時は、お水をカップ1杯分足して蒸らします。

⑥別の鍋に油をひき、火にかけます。

⑦鍋が温まったら、鶏肉→野菜の順番に炒めます。ブロッコリーはまだ入れないでね！

⑧鶏肉の色が白く変わったらお水(200cc×人数分)を加え、強火で煮込みます。

⑨野菜がやわらかくなったらシチュールー、あさり、ブロッコリーを入れ、かき混ぜながら10分程煮込みます。

⑩お皿によそって完成です！

