

クリームシチュー(所要時間:約3時間)

【作り方】

◇鍋の大きさ目安◇



米 : 3~15人前
カレー: 2~10人前



米 : 8~25人前
カレー: 4~20人前

【材料】1人前

- ・鶏肉 ... 50g
- ・アサリ ... 10g
- ・じゃがいも ... 50g
- ・にんじん ... 20g
- ・玉ねぎ ... 50g
- ・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

【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。

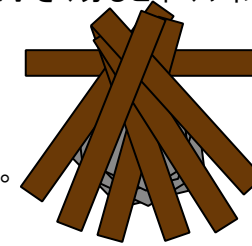
②にんじん、じゃがいも、玉ねぎは、皮をむいて好きな大きさに切ります。※小さく切ると早くやわらかくなります。

③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。



④鍋に油をひき、火にかけます。

⑤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！

⑥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。

⑦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。

⑧お皿によそって完成です！

