

甘酒で作るクリームシチュー

【材料：4人分】

- 甘酒 50ml、米粉 大さじ 5、生クリーム 100ml、牛乳 600ml
- にんにく 2 かけ、ベーコン 60g (炒め油 大さじ 1)
- 鶏肉 300g (塩麴 大さじ 6、白コショウ 少々)
- 玉ねぎ 1 個 (200g)、じゃがいも 2 個 (300g)、にんじん 1/2 本 (100g)、しめじ 1 袋 (200g)、ブロッコリー 1/2 株
- バター20g、ローリエ 1 枚



【作り方】

1. ボウルに甘酒と米粉を入れてよく混ぜ、牛乳を少しずつ入れてのぼし、生クリームも合わせて甘酒クリームを作っておく。



2. 鶏肉を大きめの一口サイズに切り、塩麴、白コショウをまぶしておく。



3. ニンニクをみじん切り、ベーコンは食べやすい大きさに切って、油で炒める。

4. ニンニクの香りが立ってきたら一度火を止め、しめじ、ジャガイモ、タマネギ、ニンジンの順に切って鍋へ下から重ねて入れていく。

その上に、ローリエ、2の鶏肉、バターも重ねてのせ、混ぜないで、フタをして、弱めの中火で 20 分煮る。



★水は入れなくても、煮ていると野菜から水分が出てくる。

5. 1 の甘酒クリームを入れ、全体を混ぜてから、一口大に切ったブロッコリーをのせて、フタをして弱めの中火で 3 分煮る。



6. しっかり温まったら全体を混ぜ、とろみが出たら、塩、白コショウで味を調えて完成。