

ゴロゴロ しいたけシチュー

SHIITAKE

日向椎茸研究会



グラタン風パンにアレンジも!!



材料 (8皿分)

乾しいたけ(水戻し)	大きいもの約10枚
鶏もも肉	約300g
玉ねぎ	約400g
にんじん	約200g
じゃがいも	約300g
A { バター	約30g
オリーブ油	大さじ1
しいたけのもどし汁	800ml
牛乳	400ml
クリームシチュールー	約140g ~ 150g
コショウ	適宜

作り方

- ①しいたけ、鶏肉、玉ねぎ、にんじん、じゃがいもはひと口大にカットする。
- ②鍋にAを熱し、鶏肉を炒める。鶏肉に火が通ったら他の材料を加え、更に炒める。
- ③具材に火が通ったら、しいたけのもどし汁を加えて煮込む。
(約20分~30分) ※灰汁は丁寧に取り除きます。
- ④火を止めて、シチュールー、牛乳を加え、再加熱する。とろみ加減を見ながら牛乳の量を調整してください。味をみてコショウを加え完成。

