



ビルトインコンロ
Rinnai DELICIAで
作る！！

冬のあったかメニュー チキンクリームシチュー

冬のあったかシチューもダッチオーブンなら手早くできます！

材料(2人分)

調理時間30分
カロリー-1人分536kcal

- 鶏モモ肉 1枚
- ニンジン 1本
- セロリ 1本
- マッシュルーム 6個

- 塩、コショウ 各少々
- パセリ(みじん切り) . . . 適宜

- (A)
- 塩 小さじ1/4
 - オリーブ油 少々
 - 白ワイン 大さじ3
 - クリームシチューのルー(市販)
. 3個
 - 牛乳 100ml
 - 水 200ml
 - バター 15g

作り方

- ① 鶏モモ肉は一口大に切る。ニンジンは乱切り、セロリは筋を取って乱切り、マッシュルームは半分に切る。
- ② ココットダッチオーブンに①を入れてAを加え、蓋をしてグリルに入れる。
- ③ ココットダッチオーブンを選択し、タイマーを10分に設定して点火する。消火後、そのままグリルの中で10分余熱する。
- ④ 塩、コショウで味を調え、パセリを散らす。