



～ 対流煮込み加熱＜プラス＞で調理～
鶏肉の冷せい豆乳クリームシチュー

三菱IHならではの「対流煮込み加熱＜プラス＞」でシチューの具材の旨みを染みこませ
豆乳を使用する事でヘルシーに仕上がります。
冷やすと夏の暑い日にもぴったり！冷製スープ仕立てで夏バテ防止！！

 材料(4人分)

鶏肉	300g
塩・コショウ	適量
小麦粉	大さじ2～
じゃがいも	2個
にんじん	1本
玉ねぎ	1個
ブロッコリー	1/2個
マッシュルーム	8個
コーン缶	小1缶
豆乳	1・1/2カップ
チキンスープ	3カップ
牛乳	100cc～
塩・コショウ	適量
ローリエ	1枚
小麦粉	大さじ4
バター	30g
サラダ油	大さじ1

 作り方

- 1 鶏肉は4～5cm角に切り塩・コショウをし、小麦粉をつける。
- 2 フライパンにサラダ油を入れ①の表面がきつね色にならない程度に焼き、取り出しておく。
- 3 にんじん・じゃがいもは皮をむいて一口大に切り玉ねぎは色紙切りにする。(少し小さめに切る)
- 4 マッシュルームは石づきを取り縦半分に分ける。
- 5 ブロッコリーは固めにボイルしておく。
(＊トウモロコシ使用の場合ここで加える)
- 6 バターと③を加え、玉ねぎが透明になるまで炒める。
- 7 鍋に⑥をうつし、小麦粉を加え更に炒める。
チキンスープ・ローリエを加え煮立たせアクをとる。
煮込み加熱1で約20分煮込む。(野菜が柔らかくなるまで)
- 8 ブロッコリー・コーン缶・豆乳を加えて少し煮込む。
鍋ごと氷水につけて粗熱をとり、牛乳を加え塩・コショウで味を整え冷蔵庫で冷やす。
更にお好みの濃度まで牛乳で伸ばし、再度塩で味を整え器に盛り付け、パセリをちらす。

＊コーン缶はトウモロコシ1/3本を使用しても美味しく仕上がります。

 びっくリングIH

多彩な加熱技術でおいしさアップ、
三菱のびっくリングIH

