



ポテトチャウダー



【材 料】	4人分	
鶏肉	50g	小間切り
玉葱	180g	色紙切り
にんじん	50g	角切り
じゃが芋	200g	角切り
マッシュルーム	40g	スライス
白いんげん豆 乾	30g	
マカロニ	20g	
にんにくチューブ	2cm	
油	大さじ1	
白ワイン	大さじ1	
水	200cc	
コンソメ	1コ	
塩	小さじ1/2	
こしょう	少々	
牛乳	200cc	
片栗粉	5g	
バター	10g	



【作り方】

- 白いんげん豆は前日に浸水し当日ゆでる。
 - 鶏肉に白ワインをふっておく。
- ① 油で玉葱、鶏肉、にんにくをよく炒める。
 - ② にんじん、マッシュルームを加えて炒め、水コンソメを入れて煮る。
 - ③ じゃが芋を加え調味する。
 - ④ じゃが芋が煮えてきたら、ゆでた白いんげん豆とマカロニを加え煮る。
 - ⑤ 牛乳を加える。
 - ⑥ 沸騰直前に水で溶いた片栗粉を加え、とろみをつけ仕上げにバターを入れる。

※ひと晩浸水した白いんげん豆は深めの耐熱容器に入れ、新しい水を豆より4cm上まで入れて、ふんわりラップをかけ6～9分位レンジにかける。そのまま20分程蒸らすと中まで柔らかくなります。