

五泉の味覚たっぷり！



栗と里芋の
おいしさたっぷりの
ソースだよ。

いもっちくりっちクリームソース

【材料（約4人分）】

- ・鶏肉（一口大）…………… 80g
- ・白ワイン…………… 小さじ1
- ・玉ねぎ（厚めのスライス） 200g
- ・にんじん（いちょう切り） 60g
- ・さといも（乱切り）…………… 80g
- ・むき栗（一口大）…………… 60g
- ・小松菜（ざく切り）…………… 40g
- ・無塩バター…………… 適量
- ・高野豆腐細切り…………… 12g
- ・油…………… 適量
- ・水…………… 適量
- ・ホワイトルウ（粉末） 60g程度
- ・牛乳…………… 160g程度
- ・粉チーズ…………… 適量
- ・塩…………… 適量
- ・こしょう…………… 少々

【作り方】

- ① 鶏肉に白ワインをふりかけ、なじませておく。
- ② 鍋に油を入れ、①と玉ねぎ、さといもを炒め水を入れて煮る。
- ③ さといも、むき栗、高野豆腐を入れ、さといもがやわらかくなるまで煮る。
- ④ 牛乳を加え、沸騰する直前にいったん火を止める。ホワイトルウを入れよく混ぜ合わせ、再度弱火にかける。
- ⑤ 再び沸騰したら、小松菜、粉チーズ、バターを加え、塩、こしょうで味をととのえる。

ご家庭では、分量を加減しながら作ってください✿

