

# ビーンズシチュー

汁物

238kcal / 脂質13.5g / 塩分0.7g



## ワンポイント

じゃがいものかわりに、白いんげん豆を使います。

食物繊維がたっぷりの献立です。



### 材料(4人分)

- ・鶏肉 ..... 120g
- ・ベーコン ..... 20g
- ・水煮白いんげん ..... 120g
- ・たまねぎ ..... 120g
- ・キャベツ ..... 80g
- ・にんじん ..... 60g
- ・サラダ油 ..... 小さじ2

#### 〈ホワイトルーの材料〉

- ・小麦粉 ..... 大さじ1+1/3
- ・バター ..... 大さじ1
- ・牛乳 ..... 160ml
  
- ・水 ..... 120ml
- ・コンソメスープのもと ..... 大さじ1/2
- ・ワイン(白) ..... 小さじ1+1/2
- ・生クリーム ..... 大さじ1
- ・塩 ..... 少々
- ・洋こしょう ..... 少々

### 作り方

- ① ホワイトルーの作り方。  
(1) 小麦粉はふるっておく。  
(2) 鍋にバターを溶かし、小麦粉を加え、弱火で炒める。  
(3) ダマにならないように、牛乳を何回かに分けて加え、なめらかになるまでのばす。
- ② 鶏肉は2cm角に切る。ベーコンは1cm幅に切る。にんじんは1cmいちょう切りにする。
- ③ たまねぎは1cm角切り、キャベツは2cm角切りにする。
- ④ サラダ油を熱し、鶏肉、ベーコン、ワインの半量を入れ、炒める。
- ⑤ たまねぎ、にんじんを入れ、よく炒め、水を入れ、煮る。
- ⑥ あく、油をとり、キャベツ、コンソメスープのもとを入れ、煮る。
- ⑦ 白いんげん、ホワイトルーを入れ、煮込む。
- ⑧ 残りのワイン、生クリームを加えて煮る。
- ⑨ 塩、洋こしょうで味をととのえる。