

マカロニ入りトマトシチュー



材料(4人分)

| | |
|----------------|------------|
| 油 | 適量 |
| ベーコン(たんざく切り) | 20g |
| 鶏もも肉(こま切れ) | 80g |
| にんじん(いちょう切り) | 55g(1/3本) |
| 玉ねぎ(スライス) | 200g(1個) |
| じゃがいも(厚いちょう切り) | 150g(中1個) |
| キャベツ(たんざく切り) | 100g(2~3枚) |
| 水煮大豆 | 60g |
| トマト缶(ダイスカット) | 30g |
| ツイストマカロニ | 60g(ゆでておく) |
| 油 | 17g |
| 薄力粉 | 17g |
| トマトピューレ | 40g |
| ケチャップ | 15g(大さじ1弱) |
| 砂糖 | 6g(大さじ2/3) |
| 中濃ソース | 5g(小さじ1) |
| こいくちしょうゆ | 7g(小さじ1強) |
| 塩 | 5g(小さじ1) |
| こしょう | 少々 |
| 白ワイン | 5g |
| バジルパウダー | 少々(なくても可) |
| 粉チーズ | 10g(大さじ2) |
| グリーンピース | 15g |
| 鶏ガラスープ | 400cc |

作り方

- 油と小麦粉でブラウnlウを作る。
フライパンに油を熱し、薄力粉をふり入れて、弱火で炒める。
※一度ひとかたまりになり、そのまま炒めるとなめらかになるので、なめらか(ソースのような濃度)になるまで炒め、取り出しておく。
- 油でベーコン・鶏肉・にんじん・玉ねぎを炒める。
- 玉ねぎが透き通ってきたら鶏ガラスープを加え、じゃがいも・トマト缶を入れて煮込む。
- じゃが芋が少しやわらかくなったら、キャベツ・大豆とトマトピューレ~バジルまでを入れて煮込み、キャベツがしんなりしたら【1】で作ったルウを加え再度煮込む。
※鶏ガラスープに塩分がある場合は、塩は入れずに味をみながらたしてください。
- 下ゆでしたマカロニ・粉チーズ・グリーンピースを入れて、仕上げる。