

## クックチル編

レシピ

2

# クリームシチュー



### 【材料】(1バッチ=10人分)

- ◆鶏もも肉…700g
- ◆たまねぎ…450g
- ◆にんじん…225g
- ◆じゃがいも…300g
- ◆マッシュルーム缶(スライス)…75g
- ◆バター…63g
- ◆牛乳…700g
- ◆ブロッコリー…200g
- ◆ブイヨン…700g
- ◆小麦粉…100g
- ◆塩…少々
- ◆こしょう…少々

乱切り

【1人分】エネルギー183kcal ◆タンパク質4.5g ◆塩分2.2g

### ●作り方

- 1 鶏もも肉はぶつ切り、根菜類は乱切り、マッシュルームは水けを切り、バターはカットしておく。



- 6 完成した⑤をブラストチラーに入れて90分以内に3℃まで冷やし、チルド保存。



- 2 深めのホテルパンに①の根菜類とマッシュルームを入れ、その上にバター、鶏もも肉を並べる。



- 7 スチームコンベクションオーブンで再加熱(コンビモード140℃/20~30分)する。



- 3 ボールに牛乳、ブイヨン、塩、こしょうを合わせ、小麦粉を加えてよくかき混ぜておく。



- 8 皿に盛り付けて提供する。



- 4 ②をスチームコンベクションオーブンで加熱(コンビモード220℃/6分)する。



- 5 ④に③を加えて混ぜ合わせて蓋をし、スチームコンベクションオーブンで加熱(コンビモード140℃/20分+20分)する。



※途中、20分経ったらいったん取出してかき混ぜて、再び20分加熱する。