

## ルウなしでもクリーミー！里芋クリームシチュー

### 【材料：4人分】

- 里芋 2袋（皮付き 800g）※2/3はペーストに、1/3は具にする
- 鶏肉 200g●塩麹 大さじ3●タマネギ 中 1個●ニンジン 中1/2個●マッシュルーム 1パック（8個）●ブロッコリー 1/2株（200g）●ベーコン 40g●水 300ml●白ワイン 100ml●豆乳（又は牛乳）300ml●コンソメ 2個（10g）●生クリーム 100ml ●塩、コショウ 適量



### 【作り方】

1. 里芋を蒸すか電子レンジで加熱。竹串などを刺して、中までしっかり柔らかくなるまで加熱する。
2. 鶏肉は一口大に切り、塩麹をまぶしておく。
3. タマネギ、マッシュルームはスライス、ニンジン、ブロッコリーは一口大に切り、ベーコンは2cm幅に切る。
4. 鍋に水と白ワインとコンソメを入れて、ベーコン、鶏肉、ニンジン、タマネギ、マッシュルームを入れて、中火で10分煮る。



5. 里芋の皮をむいて、1/3を具に残しておき、2/3はフードプロセッサーでペースト状にする。



6. ペースト状になったら、生クリームを少しずつ加えて、粘りがゆるくなるように混ぜていく。



7. クリーミーな感じに仕上がったら里芋クリームの出来上がり。



8. 4のニンジンが柔らかくなったら、ブロッコリーと5の具の里芋を入れて中火で煮る。



9. ブロッコリーに火が通ったら（1分後ぐらい）、7の里芋クリームと豆乳（又は豆乳）を入れる。シチューのとろみ加減は、豆乳の量で調節。塩、コショウで味を調整して、温まれば完成。

