

栗とキノコのシチュー

♪ キッチン用 ♪

<材料 & 下ごしらえ> (2~3人分)

○ 主材料 ○

- ★ むき栗 1パック
- ★ キノコ シメジ、舞茸、エリンギなど、お好みのもの 各1パック
⇒ 石づきを取り、食べやすい大きさにほぐしておく。
- ★ 玉ねぎ 大1個 ⇒ 半分に切って、薄切りにする。
- ★ にんにく 2カケ ⇒ 皮をむいて 薄切りにする

○ 調味料、ほか ○

- ★ オリーブオイル 適量
- ★ 塩 適量
- ★ 日本酒 大さじ1.5~2 程度
- ★ 醤油 大さじ2 程度
- ★ ベジスープの素 半袋~1袋 程度 (オードリー御用達：四季彩々 欧風だし)
- ★ 無調整豆乳 適量 (クリーミーなのが好きなひとは多めに)

<つくり方>

- ① 鍋に、オリーブオイルを入れ、にんにくを入れてから、火をつける。
弱めの中火で、炒める。
- ② にんにくの香りが出てきたら、玉ねぎを入れる。
しんなりするまでは 弱めの中火で、上下を返しながら、しっかりと 炒める。
透き通って しんなりしてきたら、塩を多めにいれる。
- ③ 玉ねぎの量が、最初の半分~1/3 くらいまで減ったところで 火を強め、
キノコを 入れる。
- ④ 日本酒を 大さじ1.5~2 程度 入れ、アルコール分を飛ばしながら炒める。
- ⑤ 栗を入れ、油が回る程度に 炒める。
- ⑥ 材料が浸る程度に 水を入れ、塩を足して、味をみる。
- ⑦ 蓋をして、一度 火を強めて 煮立たせる。 煮立ったら 火を弱め、20分程度 煮込む。
- ⑧ ベジスープの素、醤油で、味をつける。
- ⑨ 豆乳を加えて混ぜ、最終的に 好みの味・濃さに 調整する。