

肌寒くなってきたこの季節に・・・

キノコと焼トマトのジャガイモシチュー



■ 材料 ■

乾燥ジャガイモ 100g/玉ねぎ 100g/人参 50g/鶏モモ肉 200g/
しめじ 100g/さつま芋 100g/有塩バター 小さじ1/2/水 200ml/
牛乳 500ml/★塩 小さじ1/★米こうじ味噌 大さじ1/春巻きの
皮 6枚/プチトマト 6個/ピザ用チーズ 100g

■ 下準備 ■

洗った乾燥ジャガイモと水300mlを圧力鍋に入れ、圧をかけ柔らかくする（加圧時間30分→自然に圧がぬけるのを待つ）

※または一晩水に漬け、柔らかくなるまで弱火で煮る

■ 作り方 ■

1. 玉ねぎ、人参、さつま芋、鶏肉は1cmの角切りにし、さつま芋は水にさらしておく
2. 柔らかくなった乾燥ジャガイモを弱火にかけながらマッシャーで潰す
3. (2)にバター、鶏肉、玉ねぎ、人参、ほぐしたしめじを加え炒める
4. (3)に水、牛乳を加え沸騰しないよう煮込む（最初中火から沸騰直前に火を弱め15分程）。残りの5分にさつま芋を加え煮込み、とろみがついてきたら★を加える
5. 器に盛り、春巻きの皮で蓋をし、その上にチーズ、刻んだトマトをのせオーブントースターで10分焼く。仕上げにイタリアンパセリ（分量外）を散らして完成。

recipe by Oisy!料理教室

<http://oisyyy.wix.com/oisy>

La-Cocina では季節のレシピを無料配布中
<http://la-cocina.jp> にてプリントアウトできます*