11/20(金)　ちゃんぽん鍋つゆでチキンシチュー（今道康弘さん）

（材料２人分）

- 鶏もも肉：１００ｇ
- たまねぎ：５０ｇ
- 白かぶ：５０ｇ
- なす：５０ｇ
- 生椎茸：５０ｇ
- 薄力粉：２０ｇ
- 牛乳：７００ｍｌ
- チョーコー醤油
  本場長崎　ちゃんぽん鍋つゆ：２袋
- 砂糖：小さじ2弱（５ｇ）
- クリームチーズ：５０ｇ
- オリーブ油：大さじ2弱（２０ｇ）

（飾り）

- ブロッコリー：４房
- 塩（茹で用）：適量
- ミニトマト：２個

① （下処理）鶏肉・たまねぎ・かぶ・なす・椎茸は一口大に切る。ブロッコリーは小房に分けて塩ゆでし、ザルに上げる。ミニトマトは半分に切る。薄力粉はふるっておく。

② 鍋にオリーブ油を入れて温め、①の鶏肉を軽く炒め、たまねぎを加えてさらに軽く炒める。

③ ②の鍋に①の薄力粉を加えて軽く炒め、牛乳を少しずつ加え、その都度混ぜながらなめらかにして、ホワイトソースを作る。次にちゃんぽん鍋つゆを加えて混ぜる。

④ ③に①のかぶ・なす・椎茸と砂糖を加え、クリームチーズを加えて煮溶かす。

⑤ ④を焦げ付かないように煮て、鶏肉と野菜に火が通ったら火を止める。

⑥ ⑤を器に盛り、①のブロッコリーとミニトマトを飾る。