

## Cream Stew

Ingredients for 10 servings:

Butter about 50 grams	Dried corn 1 package
Rice flour about 50 grams	Carrot 1 large
Milk about 200 cc	Pumpkin 300~400 grams
Cream about 100 cc	Potatoes 4 medium
Onion 1 small	Frozen soybeans 250 grams
Chicken breast 500 grams	Other vegetables of choice
Salt and pepper to taste	Chicken bouillon about 800 cc
Laurel leaf	Salad oil

Directions:

1. Make the white sauce: Melt the butter in a frypan. Add the rice flour and mix well.  
Gradually add enough milk to make white sauce.
2. Mince the onion and saute' in salad oil.
3. Cube the chicken breast and saute' well.
4. Add the chicken stock and laurel leaf and simmer.
5. Add the dried corn and cook for 5 minutes.
6. Peel and cut the carrot into pieces and add to the pot.
7. Shell the soybeans and add to the pot.
8. Cut the pumpkin and potatoes into pieces and add to the pot.
9. Simmer until the vegetables are cooked. Add the white sauce, salt, pepper and cream to taste. Add more milk if necessary.

## クリームシチュー

材料（およそ10人分）:

バター 50グラムぐらい	ドライコーン 1袋
米粉 50グラムぐらい	人参 大1本
牛乳 200cc ぐらい	かぼちゃ 300~400グラム
生クリーム 100cc ぐらい	じゃがいも 中4個
玉ねぎ 小1個	枝豆 250グラム
鶏むね肉 500グラム	お好みの野菜
塩コショウ 適量	ブイヨン 800cc
ローリエ 1枚	サラダ油 適量

作り方:

1. ホワイトソースを作ります:フライパンでバターを溶かし、米粉をよく合わせます。  
まぜながら牛乳を少しずつ入れ、ソースを作る。
2. 玉ねぎをみじん切りにし、大きめ鍋でサラダ油で炒める。
3. 鶏むね肉を1センチぐらいの大きさに切って、玉ねぎと炒める
4. チキンストックとローリエを入れ、弱火で煮る。
5. ドライコーンを入れ、5分ぐらい煮る。
6. 人参を剥いて、切って鍋に入れる。
7. 枝豆をしんから出して、鍋に入れる。
8. かぼちゃとじゃがいもをさいの目に切って、鍋に入れる。
9. 野菜に火が通るまで煮込む。ホワイトソース、塩、コショウとクリームをお好みに合わせて入れます。