



しめじとレンコンのシチュー

材料 約 4人前

ベーコン	4枚
玉ねぎ	1個
レンコン	1 / 2節
ブナしめじ	1 / 2房
油	適量
水	2カップ
牛乳	1カップ
クリーム	
シチューの素	適量



作り方

- 【1】 レンコンは皮を剥き 4等分し、玉ねぎは2等分して薄いスライスに切る。
- 【2】 ベーコンは 1cmに切り、しめじは食べやすくほぐす。
- 【3】 鍋に油を入れレンコンを透き通るまで炒め他の材料も加え炒め合わせる。
- 【4】 水カップ2を加え沸騰したらアクを取り5分程煮る。
- 【5】 牛乳1カップを加え煮たったらシチューの素を加え弱火で少し煮込み火を止める。

レンコン・しめじを使いアツアツのシチューを作りました。

レンコンの歯ごたえも嫌がる事なくたっぷり食べてくれました。おやつに

作りましたので、クラッカーと一緒に出します。寒い季節にピッタリの

メニューです。是非お試し下さい。

