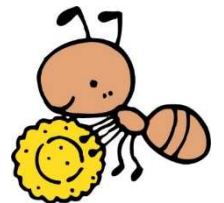




サツマイモのシチュー



<材 料>

作り方4人前

鶏モモ 200g 人参 1/3本 ブナシメジ 1房 サツマイモ1本
玉ねぎ 1個 ほうれん草 1/2束 牛乳 300cc
シチュールー(180g入り) 1/2箱 水 500cc

<作り方>

- ① 玉ねぎ・人参・サツマイモはすべて1口大に切る、サツマイモは水に付けてあく抜きする。
- ② ブナシメジはいしずきを取り房を外す。ほうれん草は茹でて、水にあてて絞り4~5cmに切る。
- ③ 厚手の鍋にサラダ油を熱し①・②の具材を炒め、水を入れ沸騰したら、中火で20分煮込む。
- ④ ③にルーを入れ溶かし、牛乳を加えかき混ぜながら弱火で10分煮込んで出来上がり。



<ワンポイント>

牛乳を入れると焦げやすくなりますのでかき混ぜながら煮込んでくださいね!