

冬野菜のシチュー

(材料は4人分です)

白菜	中2枚(200g)
ベーコン	40g
じゃが芋	中1個
玉ねぎ	中1/2個
しめじ	1/2袋
ほうれん草	2株(60g)
コンソメの素	2個
水	300cc
A (牛乳 300ml 米粉 大さじ3)	
胡椒	少々



1人分のエネルギー 170kcal
たん白質 6.6g 脂質 7.2g
食塩相当量 1.5g

作り方

①白菜は1.5cm幅のザク切りにし、じゃが芋は5mm厚さの半月切りにする。玉ねぎは1cm幅に切り、ベーコンも1cm幅に切る。しめじは根元を除いてほぐしておく。ほうれん草も根を除き、3cm長さに切る。



②鍋にベーコンを入れて火にかけ、油がでてきたら、白菜のかたいところとじゃが芋、玉ねぎを加えて炒める。



次にしめじと白菜の葉のところも加えてから、水300ccとコンソメの素を加え、アクを取りながら具が柔らかくなるまで煮る。(10分くらい)

③具が柔らかくなったら、ほうれん草を加えてひと煮し、よく混ぜ合わせたAを加え、かき混ぜながらトロミがつくまで5分くらい煮る。好みに胡椒をふる。



体があたたまる一品です!

