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。
好みで胡椒をふる。



体があたたまる一品です！

