

里芋入りシチュー



栄養価(1人分)

エネルギー	310kcal
蛋白質	16.5g
脂質	17.0g
塩分	0.4g
野菜使用量	231g

材料(6人分)

- 豚肩ロース肉 300g
- 里芋(ちば丸) 正味200g
- たまねぎ 大1個
- にんじん 中1本
- ブロッコリー 1個
- かぶ 3株
- しめじ 100g
- マッシュルーム 100g
- サラダ油 大さじ2
- 小麦粉 大さじ4
- 牛乳 400CC
- チキンコンソメ 1個
- 味噌 大さじ1
- 水 500cc
- 塩・こしょう 適宜

作り方

- ①野菜は皮をむき一口大に切り、肉も一口大に切ります。
- ②フライパンを温めサラダ油を入れて、たまねぎを中火で2分、中弱火で10分豚肉を炒めます。肉の色が変わったら野菜を炒め全体に油が回ったら小麦粉を入れてよく混ぜます。
- ③②の鍋にコンソメ、水を入れて蓋をし、沸騰したら中火にし、野菜が煮えたら味噌、牛乳の順に加え、再沸騰したら塩、こしょうで味を調えます。