

☆きゅうしょくレシピ11☆

【こめこのクリームシチュー】

(ざいりょう)

(4にんぶん)



とりにく	60グラム	・・・1.2cmかくぎり
たまねぎ	160グラム	・・・3mmスライスにきる
じゃがいも	160グラム	・・・3mmのいちょうぎり
にんじん	80グラム	・・・1.5cmかくぎり
ホールコーン	40グラム	
ぎゅうにゅう	160グラム	
こめこ	13グラム	・・・ぎゅうにゅうでといておく
あぶら	すこし	
こしょう	すこし	
ガーリックパウダー	すこし	
しろワイン	すこし	
コンソメ	8グラム	
かんそうパセリ	すこし	
みず	200グラム	



(つくりかた)

- 1 なべにあぶらをひき、とりにく、ガーリックパウダー、しろワインをいれていためる。
- 2 たまねぎ、にんじんをいためる。
- 3 じゃがいもをいれていため、みずをいれてにる。
- 4 コンソメをいれてにる。
- 5 ぎゅうにゅう、ホールコーンをいれてにる。
- 6 ぎゅうにゅうでといたこめこをいれて、とろみがでるまでにる。
- 7 かんそうパセリをいれてにる。