

☆きゅうしょくレシピ25☆

【あき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	・・・5mmスライスにきる
さつまいも	120グラム	・・・1cmのいちょうぎり
にんじん	80グラム	・・・5mmのいちょうぎり
しめじ	20グラム	・・・いしづきをとる
きゅうにゅう	180グラム	
こめこ	13グラム	・・・き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	
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、こしょう、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 しめじをいれていため、みずをいれてにる。
- 4 さつまいも、コンソメをいれてにる。
- 5 きゅうにゅうをいれてにる。
- 6 き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。