



とろとろねぎのクリームシチュー

材料(4人分)

深ねぎ……………2本
里いも……………400g
しめじ……………80g
バター……………15g
水……………1カップ
固形コンソメ…1個
牛乳……………2カップ
塩・こしょう…適宜
パセリ……………適宜

作り方

深ねぎは3cm長さに切る。(斜め切りでも可)
里いもは皮をむき、1.5cm角に切る。
しめじは小房に分けておく。
鍋にバターを入れ、の材料を入れて炒める。
水と固形コンソメを入れて、柔らかくなるまで中火で煮る。
に牛乳を加えてひと煮たちさせ、塩・こしょうで味を調える。
器に盛り、刻んだパセリを散らす。

1人分栄養価

エネルギー 180kcal / タンパク質 6.4g / 脂質 7.4g / 塩分 0.8g

コメント

国見町の八斗木白葱を使ったレシピです。

あっさりとしたシチューなので白葱をおいしくいただける一品です。