

ゴロゴロ野菜の和風シチュー ルーを使わないで仕上げるシチュー。おいしく適塩！



材料（2人分）

豚もも肉	60g	小麦粉	大さじ1（9g）
里芋	正味50g	固形ブイヨン	1/4個（1g）
たまねぎ	大1/4個（50g）	水	150cc
にんじん	中1/4本（60g）	味噌	大さじ1/2（9g）
れんこん	40g	牛乳	150cc
かぶ（葉付き）	中1/2株（40g）	塩	ひとつまみ（0.5g）
しめじ	50g	こしょう	適量
サラダ油	大さじ1/2（6g）		

作り方

- 1 豚もも肉は一口大に切る。
- 2 里芋はよく洗い皮をむき、一口大に切る。たまねぎはくし型に切り、にんじん・れんこんは皮をむき、乱切りにする。しめじは、小房に分けておく。
- 3 かぶは葉と実に分け、実は皮をむき4つ割りにする。かぶの葉はきれいなところをよく洗い、熱湯でサッとゆで、3センチ長さに切る。
- 4 厚手の鍋を熱しサラダ油を入れて、たまねぎを中火で2分炒め、豚肉を加えて炒める。肉の色が変わったら里芋・にんじん・れんこん・かぶの実・しめじを加えて炒め、全体に油がなじむようにする。
- 5 ④に小麦粉をふり入れて、炒めながらよく混ぜる。
- 6 ⑤の鍋に水・ブイヨンを加えてふたをし、沸騰したら中火にし、10分程度煮る。
- 7 野菜がやわらかくなったら味噌、牛乳の順に加え、牛乳が温まったらかぶの葉を加え、塩、こしょうで味をととのえ、盛り付ける。