

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！～



1人分 193kcal
塩分 1.2g

材 料 (2人分)

豚もも肉	60g	小麦粉	大さじ1
里芋	正味50g	固形ブイヨン	1/4個
玉ねぎ	大1/4個(50g)	水	150ml
にんじん	中1/4本(60g)	味噌	大さじ1/2
れんこん	40g	牛乳	150ml
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		

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。玉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、玉ねぎを中火で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 野菜が柔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。