

さといも

料理名	里いものシチュー		使用月	12月
材 料 名	一人当たり分量 g		作 り 方	
ベーコン	10		<p>① 里いも、玉ねぎは皮をむき、角切りにする。白菜、エリンギは2cm程度のたんざく切り、にんじんはいちょう切り、ブロッコリーは小房に切る。</p> <p>② 牛乳・バター・小麦粉でホワイトルウを作る。</p> <p>③ ベーコンと玉ねぎを炒って、水を入れ、固い物から順に煮る。ブロッコリーは別にゆでておく。</p> <p>④ 材料が柔らかくなったら調味料で味を調べ、ホワイトルウを入れる。最後にブロッコリーを加えて仕上げる。</p>	
里いも	40			
玉ねぎ	30			
白菜	30			
にんじん	8			
エリンギ	5			
ブロッコリー	6.5			
牛乳	20			
バター	4			
小麦粉	5.8			
スープストック	1.2			
塩	0.4			
こしょう	0.04			
水	80			
<p>★料理についてひと言 里いもと乳製品は相性がよいので、味の仕上がりも良いし、口当たりもなめらか。 秋から冬にかけて、里いもの旬の時期に味わえるシチューです。</p> <p>★組み合わせの例</p> <ul style="list-style-type: none"> ・米粉コッペパン ・牛乳 ・鮭のムニエル ・ほうれん草サラダ ・里いものシチュー 				
				