

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	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。 ② 牛乳・バター・小麦粉でホワイトルウを作る。 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。 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。		
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"> <li>・米粉コッペパン</li> <li>・牛乳</li> <li>・鮭のムニエル</li> <li>・ほうれん草サラダ</li> <li>・里いものシチュー</li> </ul>		

