

とろとろねぎのクリームシチュー

雲仙市の特産食材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で白葱をおいしくいただける一品です。



1人分あたり

【エネルギー量】	180 kcal
【食塩相当量】	0.8 g
【野菜・きのこ重量】	90 g

雲仙市健康づくり課提供レシピ

材料(4人分)

深ねぎ	・・・ 2本(300g)	バター	・・・ 15g
里いも	・・・ 400g	水	・・・ 1カップ
しめじ	・・・ 80g	固形コンソメ	・・・ 1個
パセリ	・・・ 適宜	牛乳	・・・ 2カップ
		塩・こしょう	・・・ 適宜

作り方

- ① 深ねぎは3cm長さ(斜め切りでも可)、里いもは皮をむき1.5cm角に切りしめじは小房に分けておく。
- ② 鍋にバターを入れ①の材料を炒め、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。
- ③ ②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。
- ④ ③を器に盛り、刻んだパセリを散らす。

