



お野菜いっぱいシチュー

材料(一人分).....

ジャガイモ	10g
にんじん	10g
たまねぎ	10g
ブロッコリー	10g
とろけるチーズ	5g
水溶き片栗粉	小さじ1
ステップキューブ	1個
湯	40ml

作り方.....

- ①野菜は全て食べやすい大きさに切り、材料にかぶる程度の水(分量外)でやわらかくなるまで煮込む
- ②お湯で溶いたミルクを①に入れる
- ③②に水溶き片栗粉を加えてとろみが出たら、チーズを加えてさらによく混ぜたら完成!



レシピポイント.....

いろんな野菜を食べられるよう種類を多めに入れたレシピです。
チーズを足してシチュー感を出しました。

