



小松菜のシチュー

材料(一人分).....

鶏ひき肉	10g
玉ねぎ	15g
にんじん	10g
じゃがいも	10g
小松菜	10g
バター	3g
水	100ml
牛乳	100ml
シチュー顆粒	7.5g
ステップキューブ	3個

作り方.....

- ①野菜を1センチ角に切り、小松菜以外の野菜をバターで炒めたら肉を加えさらに炒める。
- ②水を加え、沸騰したら焦がさないように弱火で約20分煮込む。
- ③材料が柔らかくなったら火をとめ、シチューの顆粒を入れてよく溶かす。
- ④とろみがついたら小松菜、牛乳、ステップキューブを入れ、弱火で煮込んだら完成。

レシピポイント.....

苦味を感じやすい小松菜ですが、ステップキューブ入りのシチューに入れることで、より甘みを感じやすく食べやすくしました。

