



# 12月



## 〈和風シチュー〉

(4皿分)

- ・クリームシチュー 1/2箱
- ・ヒリ肉 200g
- ・白ネギ 1本
- ・じゃが玉 中1コ
- ・人参 中1/2コ
- ・しょうが お好みの量
- ・サラダ油 大1
- ・水 400ml
- ・牛乳 125ml

- ① 鍋にサラダ油を熱し、一口大に切った具材をよく炒める。
- ② あくをとり、具材がやわらかくなるまで煮込む。
- ③ 火をとめ、シチューを入れます。
- ④ 時々かきまぜながら煮込む。牛乳を入れ再び5分煮こむ。



## 〈里芋のあげだし〉

(材料)

- ・里芋 15コくらい
- ・小麦粉+片栗粉 各大1
- ☆めんつゆ 1/4カップ
- ☆みりん 1/4カップ
- ☆水 1/4〜
- ・大葉・ネギ・しょうが お好みで

- ① 里芋は蒸すか、皮つきのままレンジでチンする。
- ② 里芋があついうちに水にさらし、ツルンと皮をむく。
- ③ ビニール袋に里芋を入れ、塩、片栗粉、小麦粉を入れてシャカシャカすり、全体にまぶす。
- ④ ☆は沸騰寸前まで温めておく。
- ⑤ 180℃に熱した油で里芋をカラッと揚げる。
- ⑥ 里芋を④に入れて完成。



by cook pad

