



餅のホワイトシチュー

材料	1人分		準備
餅 揚げ油	2個 適宜		
馬鈴薯 にんじん 玉葱 味コンソメ 湯	50g 20g 30g 1/2個 70cc		馬鈴薯→皮を剥いて2cm角に切る にんじん→1cm角に切る。 玉葱・・・2cm角に切る。
ベーコン サラダ油 マーガリン	10g 大匙1/2 大匙1/2		ベーコン→2cm幅に切る。
小麦粉 牛乳 塩 胡椒 グリーンピース 粒コーン	大匙1半 80cc 少々 少々 小匙1 大匙1		
パルメザンチーズ	適宜		

作り方

- ① シチュー鍋に馬鈴薯とにんじんをいれて湯とコンソメを加え、八分通り柔らかくなるまで煮る。
- ② フライパンにサラダ油を熱してマーガリンを溶かした所へベーコンを入れて脂がにじむまで弱火で炒め、玉葱を加えて焦がさないように透明になるまで炒め合わせる。
- ③ ②へ小麦粉をふるい入れて更に焦がさないように炒め、②の煮汁を徐々に加えてとろりとのばし、①の鍋に混ぜ合わせる。
- ④ 餅を2つ切りにして熱した油でこんがりと揚げて③に入れ、グリーンピースと粒コーンも入れて最後に牛乳を加え、味を見て塩、胡椒を補い、ひと煮立ちさせる。
- ⑤ ④の熱いところを器に盛り、パルメザンチーズを振りかけていただく。