

## 《完成図》



## 《レシピ》

名称：伝統野菜とサバ缶の雪国シチュー

材料		分量( 1人分)	材料		分量( 人分)
	鯖缶	1 缶		塩	少々
①	ニンジン	4分の1		こしょう	適量
①	坂井芋	2 個		牛乳	200cc
①	常盤牛蒡	ちょっと		水	200cc
①	エリンギ	1 個		みそ	大さじ1
	サラダ油	おおさじ1		コンソメ	5g
	薄力粉	大さじ2		ブロッコリー	ちょっと
	有塩バター	20g		しょうが汁	小さじ1
調理手順					
1 ①の材料を一口大に切り（坂井芋、常盤牛蒡は大きめに切る）、ニンジン、坂井芋、常盤牛蒡は下茹でしておく。					
2 ①をサラダ油で熱する、そこにバター、薄力粉を加えて粉っぽさがなくなるまで炒める。混ぜながら水を少しずつ加えて煮立ったら蓋をして8分煮たてる。					
3 サバ缶の水を切ってサバ缶を少しほぐしたものと牛乳、塩コショウ、コンソメ、しょうが汁、みそを加えて混ぜる。					
4 ブロッコリーを固めに茹でて、上に乗せる。					