



坂井芋

常盤
牛蒡



伝統野菜と サバ缶の 雪国シチュー

材料 [1人分]

サバ缶	1/3缶	水	200cc
坂井芋	2個	牛乳	200cc
常盤牛蒡	1/4本	塩	少々
にんじん	1/4本	こしょう	適量
エリンギ	1個	コンソメ	5g
サラダ油	大さじ1	しょうが汁	小さじ1
薄力粉	大さじ2	みそ	大さじ1
有塩バター	20g	プロッコリー	適量

つくり方

- ①Aの材料を一口大に切り（坂井芋、常盤牛蒡は大きめに切る）、坂井芋、常盤牛蒡、にんじんは下茹でしておく。
- ②Aをサラダ油で炒め、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分煮る。
- ③サバ缶を少しほぐしたものと牛乳、塩、こしょう、コンソメ、しょうが汁、みそを加えて混ぜる。
- ④プロッコリーを固めに茹でて、上に乗せる。