

2021年11月13日

ひとり暮らし応援!料理教室レシピ

料理教室で作ったレシピを公開します。ぜひ挑戦してみてください

【帆立とじゃがいものシチュー】

〈材料〉1人分

| | | | |
|------------|-------|--|--|
| ベビーほたて | 32 g | | |
| たまねぎ | 50 g | | |
| じゃがいも | 60 g | | |
| にんじん | 25 g | | |
| ブロッコリー | 30 g | | |
| 水 | 150 g | | |
| 普通牛乳 | 20 g | | |
| 粉チーズ パルメザン | 6 g | | |
| ミニトマト 果実 生 | 40 g | | |
| レトルトシチュー | 18 g | | |

〈作り方〉

- ①じゃがいもは皮をおき、一口大に、にんじんは皮をおき7~8mm厚さの輪切り、玉ねぎは皮をおき一口大に切る。
- ②ブロッコリーは、小房に分けて、茹でる。
- ③鍋に①を入れ、水を入れて加熱する。じゃがいも・にんじんに火が通ったらベビーホタテを入れて更に10分煮る。
- ④火を止めて、人数分の数のにんじんを取り出し、星形にくりぬく。シチューのルーを入れて、溶けるのを待つ。
- ⑤溶けたら弱火で煮込み、とろみがついたら、牛乳を入れて、更に5分加熱。
- ⑥食べる前に再び加熱する時に、プチトマト・ブロッコリーを加えて温め、器に盛り付ける。④のにんじんを添える。
- ⑦上から、粉チーズを雪のように振りかける。

