

ホワイトシチュー

三瓶高原の乳入り♪

材料(1人分)

豚肉60g	油2cc
玉ねぎ110g	
人参20g	バナナ1本
じゃが芋120g	
グリーンピース10g	
シチューのルー30g	

準備物

ダッチオーブン	たき火台
リフター	ザル1
炭	まな板1
着火剤	包丁1
軍手	フライ返し1
	おたま1

【作り方】

準備

①野菜をいつもより大きめに切ろう。



②鍋に油を入れて豚肉→玉ねぎ→人参→じゃが芋の順に炒める



③よく炒めたら、具がかくれるくらいの水を入れてアクを取りながら煮込みます



④野菜が柔らかくなったら火を弱め、ルーを入れてよく混ぜながらグリーンピースを加え、弱火のまま15分くらい煮込んでおいしいシチューの出来上がりです



完成!!

おいしいシチュー作りに挑戦!

【作るときの注意点】

○焦げつかないように鍋の底を混ぜ続けるモ～!
○水は最初から入れすぎるとトロミがつかなくなるので気を付けるモ～!

