



# ダッチオーブンでホワイトシチュー

## 〈材料 (1セット)〉

豚肉	400 g
玉ねぎ	2 玉
じゃがいも	3 個
にんじん	1 本
グリーンピース	1 缶
シチューのルー	1 箱
オリーブオイル	少々



## 下準備

### 〈作り方〉

1. 焚火台に炭をおこしておく。
2. 野菜は少し大きめのゴロゴロサイズにカットする。



## 調理

### 〈作り方〉

1. 温めたダッチオーブンにオイルを入れて豚肉を炒める。
2. 玉ねぎ、にんじん、じゃがいもの順番に炒める。
3. よく炒めたら、具がかくれるくらいの水を入れ、アクを取りながら煮込む。
4. 野菜が柔らかくなったら火を弱め、シチューのルーを割り入れて溶かし混ぜる。
5. ダッチオーブンの底が焦げ付かないように混ぜ続け、とろみがつくまで煮込む。(約 15 分) 仕上げにグリーンピースを加え完成。

