

しらたま

さけかす

# 白玉ボールの酒粕シチュー



## 材料【4～5人分】

白玉だんご (冷凍)	150 g	サラダ油	適量
ミートボール (冷凍)	150 g	塩	少々
じゃがいも	2個	こしょう	少々
玉ねぎ	1個	酒粕	30 g
大根	150 g	とりがらスープ	適量
人参	中 1/2本	<ルウ>	
グリーンピース (冷凍)	30 g	小麦粉	30 g
ミックスチーズ	30 g	バター	50 g
		牛乳	100 g

## ～作り方～

- ① ルウを作っておく。 ※下記のルウの作り方参照
- ② 酒粕は細かくちぎって、水でふやかしておく。
- ③ じゃがいも、人参、大根は角切り、玉ねぎはスライスしておく。
- ④ グリーンピースは流水解凍しておく。
- ⑤ 鍋にサラダ油を熱し、玉ねぎ、人参、じゃがいも、大根の順に炒める。
- ⑥ 野菜に火が通ったら、白玉だんご、ミートボール、とりがらスープ、塩、こしょうを入れ煮込む。
- ⑦ ①、②、④を入れよく混ぜ煮立ちしたら、最後にミックスチーズを加えてさらに混ぜ、味を調整して仕上げる。

## ～ルウの作り方～

- ① フライパンにバターを弱火で溶かし、小麦粉を加え炒める。
- ② 弱火のまま牛乳を少量ずつ入れ、とろみがつくまでよく混ぜる。

令和2年度の献立コンクール最優秀作品です。

白玉だんごやミートボールを手作りしても良いでしょう。