

しろ まめ とうにゅう 白いんげん豆の豆乳シチュー



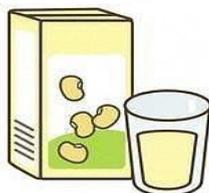
ざいりょう にんげん 材料【4～5人分】

ぶたにく 豚肉	80g	あぶら サラダ油	てきりょう 適量
じゃがいも	ちゅう こ 中3個	とうにゅう 豆乳	おお 大さじ3
たまねぎ	だい こ 大1個	しお 塩	しょうしょう 少々
にんじん	1/4個	しろ 白ワイン	こ 小さじ1/2
しめじ	50g	こしょう こしょう	しょうしょう 少々
しろ まめ かん 白いんげん豆(缶)	50g	かたくり こ 片栗粉	おお 大さじ1/2
とうもろこし	しょう かん 小1/2缶	とりがらすूप	てきりょう 適量

A

つく かた ～ 作り方 ～

- ① しめじは小房に分け、じゃがいも、にんじんは角切り、たまねぎはスライス、とうもろこしは水を切っておき、白いんげん豆はミキサーでペースト状にしておく。
- ② 片栗粉は豆乳と合わせて溶いておく。
- ③ 熱した鍋にサラダ油をひき、豚肉を炒め、火が通ったらじゃがいも、たまねぎ、にんじん、しめじ、とうもろこしを入れる。
- ④ ③にとりがらすूपを入れ、野菜が柔らかくなるまで煮込む。
- ⑤ ④にペースト状にした白いんげん豆と調味料Aを加える。
- ⑥ ⑤に②を加え仕上げる。



こむぎこ つか
小麦粉やバターを使わないシチューです。

ペースト状にした白いんげん豆でシチューのようなとろみがつきます。