

長ネギのミルクシチュー



<4人分>

JA前橋市イメージキャラクター
じゃじゃゴン

<材料>

| | |
|---------|--------|
| 長ネギ | 1本 |
| ほうれん草 | 1袋 |
| エリンギ | 1本 |
| ベーコン | 2枚 |
| 人参 | 1/2本 |
| 水 | 600 ml |
| シチューの素 | 4皿分 |
| 牛乳 | 50 ml |
| オリーブオイル | 適量 |
| 黒コショウ | 少々 |



<作り方>

- ① 長ネギは2cm位、人参は薄めのいちよう切り、エリンギ、ベーコンは食べやすい大きさに切る。ほうれん草は下茹でて食べやすい大きさに切っておく。
- ② 鍋に水 600 mlを入れて火にかけ、シチューの素を煮溶かします。
- ③ フライパンにオリーブオイルを熱して、人参・エリンギ・ベーコン・長ネギを炒め黒コショウ少々入れ炒める。
- ④ 具材を鍋に入れて弱火でコトコト煮ます。牛乳 50 mlを加えてさらに煮る。長ネギがやわらかくなったら、出来上がり。