

【作品名】 コーンと肉だんごの  
野菜たっぷりホワイトシチュー

わたなべ まい  
氏名 渡邊 真衣

【材料】(4人分) 牛乳 300 ml

<A>		コンソメ	
牛乳	100ml	塩こしょう	
バター	20g	たまねぎ	1/2 個
小麦粉	大さじ 3	はくさい	1/8 個
<B>		ブロッコリー	1 株
鶏むねひき肉	150g	しめじ	1 パック
卵	1 個	水	200ml
とうもろこし	1 本	牛乳	200ml
片栗粉	大さじ 1		
しょう油	小さじ 2		

【作り方】

- ① ホワイトソースを作る。バターと小麦粉を 600W 1分レンジで加熱する。
- ② ①をよくまぜ、牛乳 100ml を加える。
- ③ 肉だんごをつくる。鶏むねひき肉、卵、しょう油をよく混ぜ1口大にまとめる。
- ④ とうもろこしに片栗粉をまぶし、肉だんごのまわりにつける。
- ⑤ 水にコンソメを入れ、肉だんごをいれ、ひとにたちする。
- ⑥ たまねぎ、はくさい、しめじの順に入れ煮る。
- ⑦ 牛乳 200ml を加え煮る。
- ⑧ ホワイトソースを加え、火に通す。
- ⑨ ゆでたブロッコリーを加え軽くまぜる。
- ⑩ 塩こしょうで味を整える。

【ポイント】

肉だんごのまわりに片栗粉をつけたとうもろこしを衣のようにつけて、色どりをよくしました。