

「ソフミート」でつくる シチュー



■材料(12人分)

・ソフミートとり	1P(500g)
・じゃがいも	360g
・玉ねぎ	360g
・にんじん	120g
・油	適量
・水	1900g
・シチューのルー	適量
・牛乳	500g

■作り方

- ①凍ったままの「ソフミート」を約25分蒸し、角切りにする。(目安:1個8g×60個)
- ②じゃがいもを小さめの一口大に切り、玉ねぎは繊維と直角の1.5cm幅程度に切り、にんじんは輪切りにする。
- ③油を熱し、②を炒めて水を加え、やわらかくなるまで煮る。
- ④③にシチューのルーを加えて溶かし、とろみがつくまで煮込む。
- ⑤④に牛乳と①を加えて煮込む。