



甘みたっぷり、冬季限定

しばれほうれん草のシチュー

材料 4人分

玉葱 ……………1個
人参 ……………1個
ジャガイモ ……………2個
豚肉 ……………120g
しばれほうれん草 ……2袋
サラダ油 ……………少々
シチューの素 ……………適量
牛乳 ……………適量
水 ……………適量
塩コショウ ……………少々

作り方

1. 玉葱はくし型、人参は扇型、豚肉とジャガイモは食べやすい大きさに切る。
2. しばれほうれん草は軽く茹でて水気を切り、食べやすい大きさに切る。
3. 鍋にサラダ油を引いて豚肉、人参、玉葱を炒めて、ジャガイモを加えて少し炒める。
4. 水を入れてジャガイモに火が通ったら、シチューの素と牛乳を入れてとろみをつける。
5. しばれほうれん草を加えて塩コショウで味を調えたら完成。