

◆さつまいもシチュー◆

《材料》 5～6人分

- さつまいも……………中1本
- じゃがいも……………中1個
- にんじん……………中1本
- 玉ねぎ……………中2個
- 豚肉……………150g
- ベーコン……………2枚
- コーン（缶詰）……………1/2缶
- 固形コンソメ……………2個
- ローリエ……………1枚
- バター……………50g
- 小麦粉……………大さじ4
- 牛乳……………3カップ
- サラダ油……………大さじ1



①
さつまいもはよく洗って、皮ごといちよう切りにする。人参、じゃがいも、玉ねぎは皮をむき、適当な大きさに切る。

②
豚肉、ベーコンは食べやすい大きさに切る。

③
深めの鍋に油をしき、①②を炒める。玉ねぎが透き通ってきたら、小麦粉をふるい入れ、全体になじませる。

④
バター、水、固形コンソメ、ローリエを加え、15分程煮込む。

⑤
野菜に火が通ったら、牛乳を加え、さらに10分程煮込む。

ポイント

ふたをしなくて、とろみがつくまで弱火で煮込む。

⑥
コーンを加え、塩・こしょうで味を整える。