

ミタ大根とブロッコリーのクリームシチュー

チーズをのせてグラタンにも！



材料（4人前）

<input type="checkbox"/> ミタ大根	1/2本
<input type="checkbox"/> ブロッコリー	1株
<input type="checkbox"/> メークイン	2玉
<input type="checkbox"/> 豚肉スライス	1パック
<input type="checkbox"/> 人参	1本
<input type="checkbox"/> 玉ねぎ	1玉
<input type="checkbox"/> シチューの素	1箱
<input type="checkbox"/> 水	ルーに記載の量
<input type="checkbox"/> 豆乳	適量

作り方

調理時間： 30分

- ① 大根、メークイン、人参、玉ねぎ、豚肉はお好きな大きさにカットして、鍋に油をひいてすべて炒める。
- ② 炒め終わったら水を入れ、火が通るまで煮込む。
- ③ ブロッコリーは食べやすい大きさに分け、レンジで加熱する。
- ④ 具材に火が通ったらシチューの素、豆乳を入れて、再度軽く煮込み、器に盛り付けた後、ブロッコリーをちらす。