**～弦巻流！西洋野菜のシーフードシチュー～**

**★野菜たっぷりで元気になりましょう！**

|  |
| --- |
| **材料（４～6人前）**  **ジャガイモ・人参　　１個づつ　　　　ホワイトシチュールー　（4～6人分）**  **ブロッコリー　　　　１/2株分**  **カリフラワー　　　　1/2株分**  **玉ねぎ大　　　　　　1/２個　　　お湯　400～500ｃｃ　（お好みで増減を）うま味調味料　　　　適量**  **マッシュルーム　　　100ｇ　　　牛乳　　200～300ｃｃ**  **あさり（むき身）　　3～500ｇ　　スープの素（洋風）　　大さじ１～２**  **※他、あればコーン缶、むき枝豆等も入れると美味しいです。**  **バター　50ｇ** |

**※（前準備として・・）◎野菜はよく洗っておきましょう！**

**１・まず、ジャガイモ、人参を食べ易い大きさに切り分けます。芽がある場合は事前に切り落としておきましょう。**

**２・玉ねぎは、食べ易い大きさの細切り（またはみじん切り）にして別皿へ入れておきます。**

**マッシュルームは4等分くらいの大きさに切り分けましょう。**

**３・ブロッコリー、カリフラワーを食べやすい大きさに切って下茹でしておきます。**

**４・鍋等を熱して油を薄くひき、人参をよ～く炒めます。香りが出てきたら剥きあさりを**

**入れてさらに炒めていきます。火が通ったら玉ねぎを入れて炒めあげていきます。**

**5・（4）が十分に炒め終わったらジャガイモを入れてさらに炒めます。この際、炒めている具材が鍋から**

**こぼれないよう注意しながら調理しましょう。**

**6・全体的に具材に油が馴染んできたらお湯、ブロッコリー類やスープの素を入れてしっかり煮ていきましょう。**

**他に入れる食材があるときはそれらもこの時点で入れて煮込みます。**

**7・具材に火が通ったらシチュールーを入れて良く混ぜ、塩、調味料等で味を整え、最後にひと煮立ちさせて完成です！**

**8・お皿にご飯を盛り付けて（出来上がった）このルーを注げば出来上がり！！**

**★魚介類はあさりがおすすめですが、エビやイカでも良い味になります。お酒や白ワインを隠し味に使うと深い味わいを楽しめます。是非お試しを！**