

さつまいもの豆乳シチュー



さつまいもを使ったほんのり甘いシチューです。
さつまいもは皮付きのまま使えば彩りもきれいですよ♪

＜材料＞ 1人分

・とりもも(2cm角)	25g	・油	1g
・たまねぎ	20g	・コンソメ	1g
・さつまいも	30g	・塩	0.02g～
・にんじん	10g	・無調整豆乳	30g
・スイートコーンホール	10g	・片栗粉	0.5g
		・水	0.5g

＜作り方＞

1. たまねぎはスライス、にんじんはいちょう切り、さつまいもは1cm厚くらいのいちょう切りにする。
2. 油を熱し、肉を炒め、たまねぎ、にんじん、さつまいも、コンソメを加え、食料油がかかれるくらいまで水を入れ、やわらかくなるまで煮る。
3. コンソメ、豆乳を加え、塩で味をととのえる。
4. 水溶き片栗粉でとろみをつける。

