

フライパンで作る一人分のクリームシチュー

材料	(1~2人分)
米	100 g
肉(豚,鶏肉など)	50 g
玉ねぎ	100 g (中 1/2 個)
にんじん	30 g (1/6 本)
じゃがいも	75 g (中 1/2 個)
サラダ油	少々
市販のシチュールー	2 皿分
水	250ml
牛乳	150ml



★飯はあらかじめ炊いておく

① 玉ねぎ 薄切り
にんじん 乱切り

② じゃがいも 一口大に切る
肉 一口大に切る

③ 肉, 玉ねぎ, サラダ油 (少々)
玉ねぎがしんなりするまで炒める

④ にんじん, じゃがいも 水...250ml
ふたをして, 弱火で煮込む
約15分

⑤ 箸をさして スツと通ったら...
ルーを入れて 溶かす

⑥ 牛乳...150ml
牛乳を加えて煮込む
約5分

白菜のしそあえ



材料	(1人分)
白菜	100 g (1~2枚)
赤しそのふりかけ (「ゆかり」など)	小さじ 1/3

① 白菜 縦半分に切ってから...
2~3cm幅に切る

② 沸騰した湯に入れ, 3分程度ゆでる
ざるにあげて, 水気を絞る

③ 赤しそふりかけ
あえる