

しゃきしゃきレンコンのグリーンシチュー

シチューの素を使わずに作る緑色のシチュー。

食感が嫌われるブロッコリーはミキサーで攪拌（かくはん）し、色と栄養を活かします。

シャキシャキしたレンコンはアクセントに。

やさしい味わいでお子様からお年寄りまで好き嫌いなくお召し上がりいただけます。

材料（4人分）

A	ブロッコリー	160g
	じゃがいも	160g
	玉ねぎ	160g
	牛乳	440cc
	生クリーム	40cc
B	れんこん	160g
	しめじ	60g
	ベーコン	40g
調味料		
	バター	20g
	塩	少々
	こしょう	少々



作り方

- ① Aの野菜の皮をむき、じゃがいも、玉ねぎ、ブロッコリーの順で同じ鍋で茹でる。
（ブロッコリーは茹で上がり1分前に投入）
- ② ミキサーに牛乳とAの野菜を加えて攪拌（かくはん）し、鍋に移して加熱する。
- ③ 一口大にカットしたBを、バターを溶かしたフライパンで炒める。
- ④ ③を②に加え、塩こしょう生クリームで味を調える。

レシピ監修

リトルジュースバー

野菜ソムリエ 萬年 暁子



ベジタブル&フルーツマイスター

LITTLE JUICE BAR