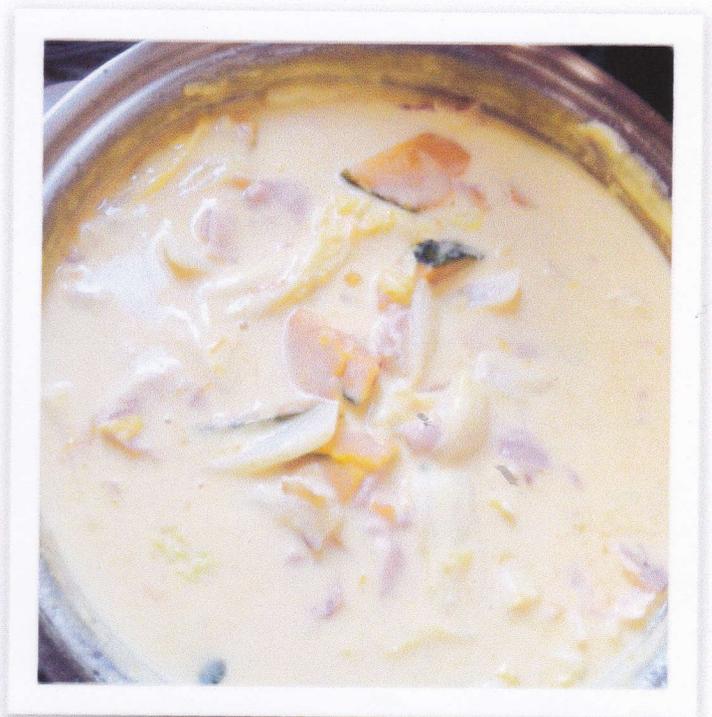


カボチャと白菜のシチュー

材料

- ・白菜
- ・かぼちゃ
- ・ベーコン
- ・たまねぎ
- etc...
- ・豆乳
- ・コンソメ
- ・塩
- ・小麦粉
- ・バター



作り方

1、鍋にバター20～30g

を入れ、溶かしながら白菜、かぼちゃ、たまねぎ、ベーコン
をいため 大2～3の小麦粉をいれ一緒に絡めるようによく
いためる

2、1に豆乳または牛乳をいれコンソメ、塩で味を整え

弱火で煮る

シチューのルーを使わずに、簡単にあっさりシチューの完成！！