



サマーシチュー

★材料（4人分）

豚肉（角切り）	170g
玉ねぎ（くし切り）	中1個
人参（いちょう切り）	中1/3本
じゃがいも（1口大）	中1個
バター	5g
赤ワイン（又は酒）	小さじ1
スープの素	5g
塩	小さじ1/2
こしょう	少々
トマト（サイコロ状に切る）	中1/2個
トマト水煮缶	60g
トマトジュース	50ml
トマトソース（市販）	大さじ2
生クリーム	大さじ2
【ホワイトルゥ】	
小麦粉	大さじ1
サラダ油	大さじ1
牛乳	大さじ1



夏でもさっぱり
食べられる人気
のシチューです。

栄養士からのコメント

★作り方

- 1 ホワイトルゥを作る。
 - （1）サラダ油を熱し、ふるった小麦粉を加え、弱火で炒める。
 - （2）ダマにならないように牛乳を加え、なめらかになるまでのばす。
- 2 鍋にバターを熱し、豚肉、玉ねぎ、人参の順に加えて炒める。
- 3 水（2カップ）とじゃがいもを入れて煮込む。赤ワイン、塩、こしょうを加える。
- 4 トマト、トマト水煮缶、トマトジュース、トマトソースを加える。
- 5 ホワイトルゥを入れ、煮込む。
- 6 生クリームを加えて、できあがり！！（※濃度が濃いようであれば水を足してください。）

<1人分栄養価>

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食塩
218kcal	9.2g	12.4g	24mg	0.7mg	0.7g