

冷凍ビーツを使った

シチュー



< 材料 >

◎冷凍ビーツペースト

シチュールー 水 牛乳

鶏肉・玉ねぎ・じゃがいも・人参

ブロッコリー等好みの具材

< 作り方 > ※ビーツペーストは解凍しておく。

1. お好みの具材の下処理をする。
2. 鍋にサラダ油を熱し、お好みの具材を炒める。
3. 水を加え沸騰したらあくを取り、具材が柔らかくなるまで煮込む。
4. 一度火を止め、ルー入れて溶かす。弱火でとろみがつくまで煮込む。
5. 牛乳とビーツペーストを加えさらに煮込んだら完成。



イースタンフーズ株式会社