

## 里芋の和風シチュー



カロリー: 298 kcal



食塩相当量: 1.7 g



調理時間: 20 分



### 材料

《 2人分 》

里芋	4個
にんじん	1/2本
小松菜	1/2束
ベーコン(ブロック)	60g
小麦粉	大さじ1
西京みそ	大さじ1.5
だし汁	100cc
豆乳	1カップ
塩、ホワイトペッパー	各少々

### 作り方

1. 里芋は皮をむいて半分に切り、塩(分量外)でもみこみ、水で洗ってぬめりを取る。  
にんじんは皮をむいて5cm長さのスティック状に切る。小松菜は根元を切り落とし、4cm長さに切る。ベーコンは一口大に切る。
2. ビタクラフトの鍋を中火にかけ、水滴を落とすと玉状になってコロコロ転がる状態まで加熱してベーコンを入れてフタをし弱火にする。  
ベーコンから脂が出てきたら里芋、にんじんを入れて炒める。
3. 2 に小麦粉を入れて弱火で焦がさないように炒め、西京みそとだし汁を加えて木しゃもじで鍋底からしっかりと混ぜ、フタをして中火に戻す。蒸気が上がりペーパーシールがかかれば弱火にして、野菜が柔らかくなるまで煮る。
4. 中火に戻し、小松菜と豆乳を加えてフタをして沸騰してきたら塩、ホワイトペッパーで味をととのえる。