

蕪のホワイトシチュー



調理時間：20分

分量：4人分

材料

- 小蕪（葉付き） 2～3個
- 玉ねぎ 1個
- 人参 1/2本
- ブロックベーコン 100g
- 油 小さじ1
- 水 1カップ
- ◆米粉 大さじ3
- ◆牛乳 2カップ
- ◆味噌 大さじ1
- ◆みりん 大さじ2
- 塩 小さじ1/4
- コショウ 少々

作り方

1. 蕪は根と葉に切り分ける。根は皮をむきひと口大の乱切りにする。葉は良く洗い塩を加えた湯でゆでる。水気を絞り刻む。
2. 玉ねぎは半分のくし形、人参は7mm厚さのいちょう（または半月）に切る。ベーコンは1.5cm幅に切る。
3. 鍋に油を入れ、2の玉ねぎ、人参、ベーコンを炒める。塩ひとつまみ（分量外）を振り玉ねぎが軽く炒まったら、水と蕪を加えて蓋をし、7分程度煮る。
4. 別の鍋に◆を入れ混ぜる。火をつけ絶えずかき混ぜながら加熱する。とろみがついてきたら弱火にしなめらかになるまで攪拌する。
5. 4に3を加え全体を混ぜ、塩コショウで味をととのえる。塩茹でした蕪の葉も加えひと混ぜしたら完成。

ワンポイントアドバイス

・米粉で作るホワイトソースは、ダマになりにくく、手軽に作ることができます。お味噌を隠し味に入れてほっこりやさしい味わいに。

・米粉と牛乳をよく混ぜてから加熱しましょう。