

# 【メニュー】ほたてのトマトクリームシチュー

(1月度 ふれ愛交差点掲載レシピ・1月10日)



| 2人分        |              |        |
|------------|--------------|--------|
| ベビーホタテ     | 100g         |        |
| ほうれん草      | 20g          |        |
| じゃがいも      | 1個           |        |
| 玉ねぎ        | 1/2個         |        |
| にんじん       | 30g          |        |
| コーン(缶詰)    | 20g          |        |
|            | カットトマト水煮(缶詰) | 100g   |
| A          | 牛乳           | 1/2カップ |
|            | 水            | 1カップ   |
| クリームシチュールウ | 50g          |        |
| 粉チーズ       | 10g          |        |



## ◆作り方◆

1. ほうれん草はざく切りに、ジャガイモは1cmの輪切り、たまねぎはくし切り、人参は1cm角の棒状に切る。
2. 鍋に油をひき、ほうれん草、コーン以外の野菜を炒める。
3. 野菜に軽く火が通ったら、水を入れ煮込む。野菜が少し柔らかくなったらAを入れ煮込みます。
4. 3. の野菜が柔らかく煮えたらルー、コーン、ほうれん草を入れ軽く煮込む。沸騰したら火を止め、粉チーズを入れ弱火で煮込む。ホタテを入れ、少し煮込み火を止め完成！



## ◆POINT◆

ホタテは、煮込むと固くなるのであまり煮込まないようにします。