

料理名		シシチュー	
チーム名		MHT	
下準備時間 : 30分		調理時間 : 60分	
材料 (10人分)		作り方	
猪肉	500 g	①	昆布を水に30分程つけ、弱火にかけ沸騰直前にとりだす。
白ねぎ	2 本	②	里芋、人参を1口大、白ねぎを大きめの斜め切り、小松菜を3cm幅に切り、しめじを子房に分ける。
里芋	4 個	③	肉を半分に切り、フライパンで白ねぎと炒める。
人参	1 本	④	里芋、人参を下茹でする。
しめじ	1/3 房	⑤	昆布だしに小松菜以外の材料を入れ、10分程煮る。10分程煮たら、牛乳、ベシヤメルソースを入れる。
小松菜	60 g	⑥	塩、こしょう、砂糖、白味噌を入れ調味する。
昆布だし	400 ml	⑦	弱火にかけ、とろみがでてきたら器に盛る。
牛乳	700 ml		
～ベシヤメルソース～			
薄力粉	80 g	《ベシヤメルソース》	
バター	80 g	・厚手の鍋にバターを入れ弱火で溶かす。	
牛乳	800 g	・バターが溶けたら薄力粉をすべて入れ流動状になるまで炒める。	
～調味料～		・炒まったらぬれ布巾にのせ、牛乳を3～4回に分けて加えて混ぜる。	
塩	適量	・弱火にかけ、とろみがでるまでよく混ぜる。	
こしょう	適量		
砂糖	適量		
白味噌	小5		
コーン缶	1 缶		
※ 10人分のレシピです。			