クリームシチュー

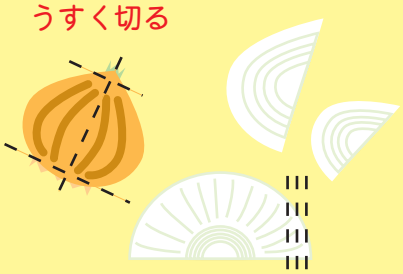
はじめる前に・・・

準　備	すいじセット、火バサミ、まき
材　料	シチューのもと、ミニウインナー、じゃがいも、にんじん、たまねぎ

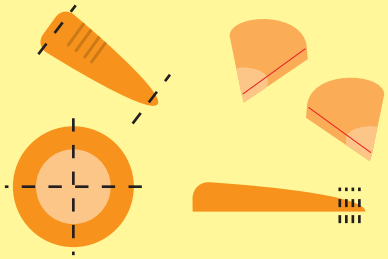
作り方

1　材料を切る　ポイント：材料はなるべく小さく切ること

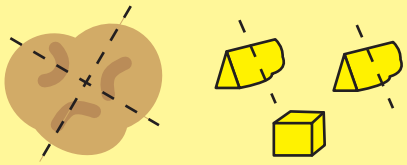
たまねぎ
皮をむき、半分にして
うすく切る



にんじん
ピーラーで皮をむき、うすく切る



じゃがいも
ピーラーで皮をむき、人差し指のツメくらいの大きさに切る
（芽を取ることを忘れずに!!）



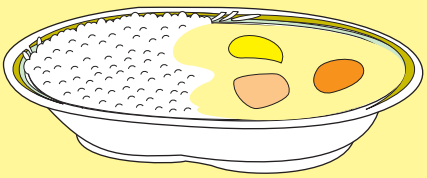
ミニウインナーは、そのまま入れる

2　ミニウインナーと野菜を煮る

ポイント：①水の量・・・野菜が顔を出すくらいの量にすること
②シチューのもとを入れる前に必ず野菜がやわらかく煮えているか確認すること（はしで、にんじんをさしてみる　など）

なべに材料（シチューのもとをのぞく）と水を入れ、火にかける。

材料がやわらかく煮えたら火を弱くし、シチューのもとを入れる。

なべの底がこげつかないように、かき混ぜる。シチューのもとが溶け、とろみが出てきたらできあがり！

3　おわんに入れても、ごはんにかけてもいいよ！