

ちりめんじゃこと青梗菜のシチュー



▼材料（2人分）

- 牛細切れ肉 …200g
- 青梗菜 …1株
- ちりめんじゃこ …100g
- 玉葱 …1個
- にんにく …1片
- A：
 - ・デミグラスソース缶 …1缶
 - ・コンソメ顆粒、砂糖 …大1
 - ・塩、こしょう …各適量
 - ・水 …600cc
- バター …大1

▼作り方

- ① 玉葱とにんにくをみじん切りにしてバターでよく炒める。
- ② 牛細切れ肉とAを加えて20分程煮る。
- ③ 仕上げに青梗菜を茹でて一口大に切ったものと、ちりめんじゃこを加える。