

青梗菜と蕪のシチュー



▼材料（2人分）

- 青梗菜 ……1 株
- 蕪 ……1 株
- 人参 ……1/2 本
- 玉葱 ……1 個
- ウインナー ……8 本
- A：
 - ・コンソメスープ ……300cc
 - ・牛乳 ……300cc
- B：
 - ・生クリーム ……100cc
 - ・コーンスターチ ……大 3
 - ・塩、こしょう ……各適量
- バター ……大 2

▼作り方

- ① 材料は食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋にバターを溶かし、①の青梗菜の葉以外をざっと炒める。
- ③ Aを加えて蓋をして20分煮る。
- ④ 青梗菜の葉とBを加えて3分程煮る。