

# オニオンシチュー

(たまねぎがメイン料理に変身します)

調理時間 20分

## 《 材 料 》

玉 葱	1 個
水	100 cc
ブイヨンキューブ	1/2 個
塩・コショウ	適 量
ソーセージ	8 本
マッシュルーム(缶)	40 g
グリーンピース	30 g
お肉ソースの素	40 g
牛 乳	400 cc

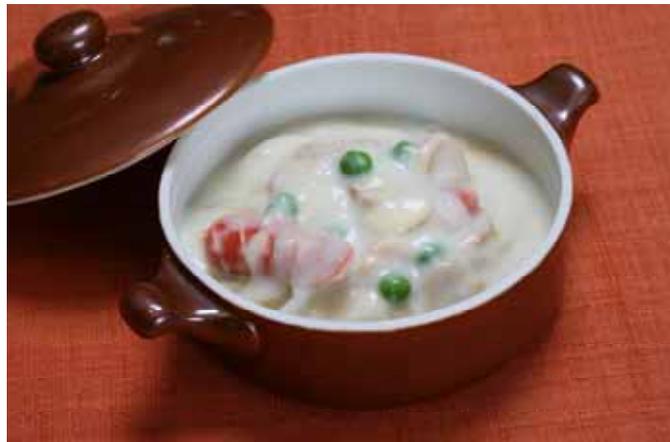
## 《 作 り 方 》

玉葱は1cm厚さの輪切りにし、皿に入れ塩・コショウ・水・ブイヨンキューブと共にラップし、電子レンジで3分間加熱します。

ソーセージは切り目を入れ半分に切り、マッシュルームはスライスしておきます。

牛乳を熱しホワイトソースの素とソーセージ・グリーンピース・マッシュルームを加えたところに加熱した玉葱を入れ、弱火で煮込みます。

皿に取り分けいただきます。



### 【おいしさのヒミツ】

ホワイトソースが余ればチーズを加えグラタンに変身できます。

### お料理上手メモ

ホワイトソースが固いときは玉葱のスープで調整して下さい。

(1人分栄養素)

エネルギー	たんぱく質	脂 質	炭水化物	食塩相当量
235 kcal	10.5 g	15.9 g	12.1 g	2.4 g

制作：みかしほ学園 日本調理製菓専門学校・日本栄養専門学校