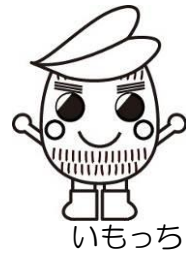


【ミルクポトフ】



あさりや鶏肉など、具材も自由にアレンジできます。
お好みの具材をみつけてください。



材料（4人分）

- ベーコン（厚切り） 25g
⇒1cm さいの目切り
- だいこん（またはカブ） 100g ⇒乱切り
- さつまいも 180g ⇒乱切り
- れんこん 80g ⇒乱切り
- にんじん 60g ⇒乱切り
- マッシュルーム 30g ⇒スライス
- おろしにんにく 6g

- サラダ油 大さじ1
- とりガラスープ 4カップ
- 牛乳 80cc
- 塩こしょう 適量
- ドライパセリ 少々

作り方

- ① 鍋にサラダ油を中火で熱し、おろしにんにくとベーコンを炒める。
- ② さつまいもとマッシュルーム以外の野菜を入れて、油がまわる程度に炒める。
- ③ とりガラスープを加えて煮込み、沸騰したらさつまいもとマッシュルームを加える。
- ④ さつまいもが柔らかくなったら、牛乳を加えてひと煮立ちさせる。
- ⑤ 塩、こしょうで味をととのえ、ドライパセリをちらしてできあがり。