

# Let's cooking!

## ～おうちごはんを楽しもう～

### 【ごぼうの米粉ポタージュ】



(材料5人分)

- 豚小間切れ肉                    . . . 100g
- ごぼう                            . . . 中1本
- たまねぎ                        . . . 中1個
- にんじん                         . . . 3cm分
- バター                            . . . 大さじ1
- 酒                                 . . . 小さじ2
- 塩こしょう                     . . . 少々
- コンソメ                        . . . 小さじ2
- ☆牛乳                              . . . 600cc
- ☆米粉                              . . . 大さじ4
- (牛乳と米粉は鍋に加える直前によく混ぜ合  
                                      わせておく)
- パセリ                            . . . 少々

爪が伸びていないか、時計などは外したかを確認し、**しっかりと手洗い**をしてから作業を始めましょう！



(作り方)

- ① ごぼうはささがき、たまねぎはスライス、にんじんは千切りにする。
- ② 鍋にバターを熱し、豚肉をよく炒める。
- ③ ②にごぼう、にんじん、たまねぎの順に加えて酒、塩こしょうをふり、野菜がしんなりするまで炒める。
- ④ ③にかぶるくらいの水(約450cc 鍋の直径により加減する)を加え、アクを取りながら煮る。
- ⑤ ④にコンソメ、☆の牛乳と米粉を混ぜ合わせたものを加えて煮る。
- ⑥ お好みでパセリを加えてできあがり！



✿ ポイント ✿

米粉がダマにならないよう、鍋に加えた後は、とろみがつくまで常にかき混ぜながら加熱してください

