

# 新城 ZIBASAN レシピコンテスト

## 特別賞

料理名	八名丸とほうれん草のシチュー		
使用する 新城産の 食材	八名丸さといも 奥三河ほうれん草		
材料名	分量（4人分）	作り方	
人参 じゃがいも 玉ねぎ 鶏胸肉 奥三河ほうれん草 八名丸さといも 牛乳 水 サラダ油 シチューのルウ	1本（100g） 2個（150～170g） 1個半（250g） 120g 50g 1袋（120～160g） 100ml 600ml 大さじ1 半量（5皿分）	<ol style="list-style-type: none"> <li>① お肉以外の材料（野菜）を全て洗う。</li> <li>② 玉ねぎ、じゃがいも、さといもの皮を剥き、食べやすい大きさに切る。</li> <li>③ 人参はいちょう切り、ほうれん草は3cmくらいに、お肉は食べやすい大きさに切る。</li> <li>④ 鍋にサラダ油を入れ、火をつけて、切った野菜を入れ炒める（中火）</li> <li>⑤ 水600mlを入れ、蓋をする。</li> <li>⑥ 沸騰したらお肉を入れ、アクを取りながら具材が柔らかくなるまで煮込む。（沸騰後約15分煮込む）</li> <li>⑦ ルウを入れ、時々かき混ぜながら煮込む。（約5分）</li> <li>⑧ 牛乳を加えて煮込む。（約5分）</li> <li>⑨ 最後にほうれん草を入れて、かき混ぜ火を止める。</li> </ol>	
<p>〈 料理のアピールポイント 〉</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・八名丸さといもを入れることで、とろみが増します。</li> <li>・奥三河ほうれん草が入ることにより、見た目が色鮮やかになります。</li> <li>・奥三河ほうれん草は生を最後に入れた方が美味しいですが、下茹でをし、火を止めてから入れるのも可です。</li> <li>・弟は普段シチューをあまり好んで食べないのですが、このシチューはよく食べました。</li> </ul>			