



## ペンネのクリームシチュー

ほっこりシチューです 寒い時期には暖かいシチューが美味しいですね。 具沢山のシチューも良いですが、ペンネを入れて腹持ちの良いメインにしては如何でしょうか？キノコや野菜も入って一皿に栄養が凝縮されてますね。

## 使用商品

- ・ #27 ペンネリガーテ 500g
- ・ エクストラ・ヴァージン・オリーブオイル

(2人分)

- ・ しめじ....1/2パック
- ・ エリンギ(一口大)....2~3本
- ・ ペンネ(ゆでておく)....100g
- ・ 玉ねぎ(薄くスライス)....1/2個
- ・ ひき肉(何でもOK)....100g
- ・ 有塩バター....10g
- ・ オリーブオイル...大さじ1
- ・ 塩こしょう...適量
- ・ にんにく(みじん切り)...1片
- ・ 小麦粉....大さじ2
- ・ 固形ブイヨン....1個
- ・ 牛乳....400ml

材  
料

- ① しめじは石づきを落として手でほぐします。 エリンギも手で切り裂きます。 玉ねぎは薄くスライス、小麦粉とよく絡める。
- ② ひき肉はオリーブオイルでよく炒めておく。 ※撮影では合いびき肉を使用
- ③ フライパンにオリーブオイル、バター、にんにくをいれ香りがでるまで弱火で温める。
- ④ その間に鍋に1%の塩を入れ、ペンネをゆでておく。
- ⑤ きのこと玉ねぎを加え全体にバターが行き渡ったら牛乳を少しずつ加えていく。
- ⑥ とうみが出て全体的にまとまったらブイヨンと炒めたひき肉を加える。
- ⑦ 塩こしょうで味を整えたら完成。

手  
順