



イースタンフーズ株式会社

インカのめざめを使って

インカのめざめホワイトシチュー



材料（2人分）

● インカのめざめ	・・・ 100g
牛乳	・・・ 600cc
コンソメ	・・・ 小さじ 2
小麦粉	・・・ 大さじ 2
塩・こしょう	・・・ 適量
バター	・・・ 適量
お好みの具	・・・ 適宜

作り方

- ① 鍋にバターを引き、お好きな具材を炒めます
- ② 牛乳 400ccとコンソメを鍋に入れ煮込みます
- ③ カップに牛乳 100ccと小麦粉を入れよく混ぜておき、とろみがでるまでさらに煮込みます
- ④ お好みで塩・コショウで味付けし、残りの牛乳で味を調えできあがり。

【インカのめざめ】の甘みが強くホクホクな食感をお楽しみ下さい♪



使用した商品



- インカのめざめ ポイル
北海道産じゃがいも
濃い黄色の果肉とホクホクの
食感、抜群の甘みが特徴



ひとことコメント

インカのめざめはポイル済みなので、加熱時間の少ない具材とあわせて時短調理に最適です。