

# 山里のあったかシチュー

東栄町交流促進センター 千代姫荘

## 材料（4人分）

＜肉団子＞	
猪ひき肉	150 g
ねぎ	少々
しょうが	少々
しょうゆ	小さじ1/2
酒	小さじ1
片栗粉	小さじ1
ごま油	小さじ1
卵	1個
油	
だし汁	1400cc
みそ	20 g
酒粕	30 g
牛乳	大きじ1
だいこん	1/2本
にんじん	1/2本
ごぼう	1/8本
さといも	4個

## 調理手順

- ① 肉団子を作る。
- ② 野菜は一口大の乱切りにする。
- ③ ②を油で炒め、だし汁で柔らかくなるまで、1時間ほど煮る。
- ④ だし汁少々で、味噌と酒粕をとかす。
- ⑤ 牛乳を入れる。

