



りゅうちゃんの

まーせんキッチン¹⁵

豚肉のコンソメスープ

材料 (5~6人分)

- | | |
|---|-------------------|
| オリーブオイル …… 大さじ1 | チキンコンソメキューブ …… 2個 |
| 玉ねぎ(小) …… 1個 | おろししょうが …… 小さじ1 |
| にんじん …… 1/3本(150g) | むぎ枝豆 …… 50g |
| 豚肉 …… 130g
(こま切れまたはバラ肉うす切り)
※2~3cm幅に切っておく | 塩・こしょう …… 各少々 |
| オリーブオイル …… 大さじ1 | |
| かたくり粉 …… 小さじ2 | |
| 水 …… 1ℓ | |
| 牛乳 …… 50ml | |



レシピ考案

がなは りえこ先生
(松本料理学院 主任教師)

作り方

1 玉ねぎとにんじんは細長く切る。



2 ボウルに豚肉、オリーブオイル、かたくり粉を入れて手袋をした手でもみ込む。



3 鍋にオリーブオイル、玉ねぎ、にんじんを入れてしんなりするまで炒める(2~3分)。



4 次に豚肉を入れてざっと炒め合わせ、豚肉の色が変わったら水とコンソメキューブ、牛乳、おろししょうが、枝豆を入れて20~30分ほど煮込む。塩・こしょうで味をととのえたら出来上がり。



第585回新報料理講習会
夏休み子どもクッキングより

(第2、4週掲載)