

りゅうちゃんの
ま-せんキッチン²⁰

ポークシチュー

材料 (4~5人分)

ニンニク …… 1粒	塩・こしょう …… 各少々
玉ネギ …… 1個	小麦粉 …… 30g
ニンジン …… 1/3本	サラダ油 …… 大さじ2
豚うす切り肉 …… 400g	コンソメスープ …… 700ml
	トマトジュース …… 250ml
	デミグラスソース缶 …… 1缶



マッシュポテトと盛り付けてもいね!

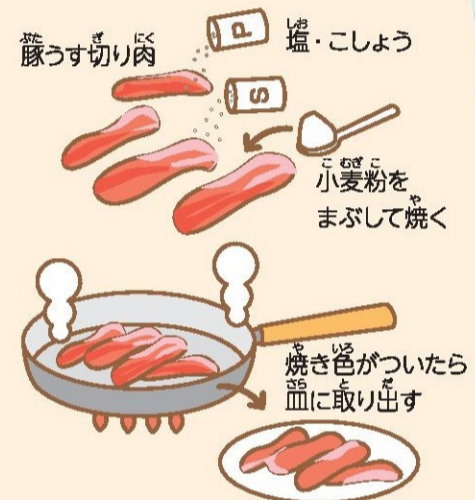


レシピ考案

がなは りえこ先生
 (松本料理学院 主任教師)

作り方

- 1 ニンニクはみじん切りにする。
- 2 玉ネギは薄いせん切りにする。
- 3 ニンジンは3~4cm長さの細切りにする。
- 4 豚肉はバットにひろげ、軽く塩・こしょうする。
- 5 フライパンにサラダ油を入れて温める。豚肉に小麦粉をまぶして焼き、焼き色をつけて皿に取り出す。
- 6 サラダ油を足してニンニク、玉ネギ、ニンジンを加えてしんなりするまで炒め合わせる。



- 7 コンソメスープ、トマトジュース、デミグラスソースを加え、沸騰させる。アクを取ったらやや中火にして10~15分ほど煮込む。
- 8 豚肉を加えて塩・こしょうで味をととのえ、皿に盛り付ける。

第571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)