

<きゅうしょくレシピ> ポークシチュー



材料(4人分)

豚もも肉	200g
赤ワイン	大さじ1
マーガリン	15g
たまねぎ	1個
にんじん	1/4本
セロリー	10g
じゃがいも	2個
エリンギ	1本
コンソメスープの素	5g
デミグラスソース	150g
トマトピューレ	80g
ウスターソース	大さじ1
塩	少々
こしょう	少々



作り方

- ① 豚肉は食べやすい大きさ、たまねぎは半分にしてお切り、にんじんはいちょう切り、セロリーは粗みじん切り、じゃがいもは1.5cm角切り、エリンギは短冊切りにする。
- ② 豚肉に赤ワインをもみこんでおく。
- ③ 鍋にマーガリンを入れて火にかけ、豚肉を加えて炒める。
- ④ 豚肉に火が通ったら、たまねぎ、にんじん、セロリー、じゃがいも、エリンギを順に加えて炒める。
- ⑤ ひたひたの水を加え、煮立ったらコンソメスープの素、デミグラスソース、トマトピューレ、ウスターソース、塩、こしょうを加えて、弱火でじっくり焦がさないように注意して、材料がやわらかくなり、とろみがつくまで煮込む。

ポイント

これからの季節に美味しいポークシチューです。ルウを使わないので、水は入れすぎないように注意してくださいね！しめじやまいたけなどのきのこをたっぷり入れてもおいしいですよ。

