



★ポイント

肉を別に煮ておき、肉汁も使うとうまみが出ておいしいですよ。

隠し味のからしが決め手です!!

- ・大豆（水煮） 50g
- ※肉 {
 - ・豚肉角切り 200g
 - ・サラダ油 小さじ1~2
 - ・ロリエの葉 1枚
 - ・赤ワイン 小さじ1
 - ・水 400g

- ・玉ねぎ 1~2個（300g）
- ・人参 1/2本（50g）
- ・じゃが芋 2個（250g）
- ・にんにく 1かけ（みじん切り）
- ・サラダ油 小さじ1~2
- ・ホールトマト缶 1缶分
- ・中濃ソース 小さじ2
- ・トマトケチャップ 大さじ4
- ・しょうゆ 小さじ1
- ・塩、こしょう 少々
- ・パプリカ粉 少々
- ・からし（練り） 1g
- ・チーズ 5g
- ・生クリーム 5g
- ・冷凍グリーンピース 20g

〈作り方〉

- ①野菜とじゃが芋は角切りにする。
 - ②肉は油で炒め、分量の水を加え煮る。沸騰したらあくを取り、ロリエの葉・赤ワインを加え、中火で30分煮る。
※時間がない場合は、にんにく、肉、野菜の順に炒めて、水、赤ワイン、ロリエの葉を加えて煮る。その後は⑤~作る。
 - ③深い鍋に油を加え、にんにくを弱火で炒める。
 - ④玉ねぎ・人参・じゃが芋を炒め、塩・こしょうをして②の肉と肉汁を加える。
 - ⑤煮ている間にあくを取り、野菜が半分以上煮えたら、大豆（水煮）を加える。
 - ⑥トマト缶・ケチャップ・ソース・パプリカを加えて煮込む。
 - ⑦しょうゆと練りからしを混ぜておく。
 - ⑧生クリーム・チーズ・⑦・グリーンピースを加え仕上げる。
 - ⑨皿に盛り付けたら出来上がり。
- ※グリーンピースは、お好みで入れてください。
（ほうれん草でもOK）