



ハンガリーシチュー

【材 料】 4人分

豚もも肉(角切り)…200g
 にんじん…1/2本 厚いいちょう切り
 玉ねぎ…中1個 1/3 うす切り 2/3 くし形
 ジャがいも…中2個 乱切り
 マッシュルーム…4~5個 スライス

〈調味料〉

下味 { 赤ワイン…小さじ2
 塩、こしょう…各少々 }

サラダ油…小さじ1
 カレー粉…小さじ1/3
 トマトケチャップ…大さじ2
 トマトピューレ…大さじ2
 カットトマト缶(汁含む)…150g
 中濃ソース…大さじ大盛1
 パプリカ(粉)…小さじ1/2

A

{ 水…240 cc
 鶏ガラスープの素…小さじ1
 オールスパイス(粉)…少々
 ロリエ(粉)…少々 }

小麦粉…小さじ2
 乾燥パセリ…少々



ハンガリーの家庭料理で
 給食では定番のシチュー
 です。

じゃがいもをレンジで加熱する事により、
 時短調理が出来ます。
 レンジで加熱している間に調味料を
 計るのも良いですね!



〈下ごしらえ〉

※肉に下味をつける。
 ※耐熱皿に小麦粉を広げるように入れ「ラップはしないで
 600wのレンジで30秒加熱し取り出し混ぜる。」
 「」内を計3回繰り返す。

※耐熱容器に乱切りにしたじゃがいもを入れ、
 ラップをふんわりとかけ600wのレンジで
 5分加熱する。
 (ここではまだ固くて大丈夫です。)

〈作り方〉 調理時間 25分

1. サラダ油でうす切りの玉ねぎをよく炒める。
2. 下味をした豚肉、にんじん、くし形の玉ねぎ、マッシュルームを炒めカレー粉をふり入れる。
3. Aの水、スープの素、スパイス2種を入れ中火で煮る。にんじんが八分位柔らかくなったら弱火にし、レンジで加熱したじゃがいも、トマト缶、トマピューレを加えコトコト煮る。
4. ジャがいもがほぼ柔らかくなったら、いったん火を止め、レンジで加熱しておいた小麦粉をふり入れる。(茶こしやザルを使うとダメになりにくいです。)よく混ぜ、残りの調味料を入れて弱火で更に煮る。
5. 味をととのえ、乾燥パセリをふりいれ、ひと混ぜし出来上がり。