



だいとう キラキラ大東

ハンガリアンシチュー

まめ つく
お豆たっぷりで作りました。

レッツ♪

クッキング



ざいりょう にんぶん 【材料】(4人分)

※ルウ※

- こむぎこ おお
・小麦粉 大さじ 2
- ぐらむ
・バター 15 g

- ぶた にく こ ま ぐらむ
・豚も肉 (小間) 150 g

- あか こ 小 さ じ 1
★赤ワイン

- しお しょうしょう 少 々
塩・こしょう

- こ 小 さ じ 1
カレー粉

- ちゆう 中 さ い ず 1 個
・たまねぎ

- はんぶん 半 分
・にんじん

- あぶら 小 さ じ 1
・油

- ちゆう 中 さ い ず 2 個
・じゃがいも

- まめ 1 0 0 g
・ひよこ豆 (ゆで)

- みず 1 カ ッ プ
・水

- おお 大 さ じ 3
・トマトピューレ

- おお 大 さ じ 1
・ケチャップ

- ちゆうのう 大 さ じ 1
・中濃ソース

- こ 小 さ じ 半 分
・塩

- しょうしょう 少 々
・キャラウェイパウダー

- しょうしょう 少 々
・パプリカ粉・こしょう

- ぎゆうにゆう 1 5 0 m l
・牛乳

つく かた 【作り方】

- なべ ねっ と こむぎこ
①鍋を熱してバターを溶かし、ふるった小麦粉とな
じませ、こがさないように炒め、とろっとしてく
るまで、木べらで丁寧に混ぜ続け、ルウをつくる。
- ぶたにく しょうしょう したあじ
②豚肉は、★の調味料をふりかけ、下味をつける。
- なべ うすぎ いろ
③鍋で油を熱し、薄切りにしたたまねぎをきつね色
になるまでよく炒め、②の豚肉を加えて火を通し、
厚めのいちように切ったにんじんと水を入れる。
- に た まめ ひ とお
④③が煮立ったら、じゃがいもとひよこ豆、すべて
の調味料を入れ、5分ほどコトコト煮込む。
- ぎゆうにゆう かわ ぜんたい
⑤④に①のルウと牛乳を加えて、全体がなじむま
で弱火で1時間ほど煮込んだら完成。

えいようか ぶん 栄養価 (ひとり分)

エネルギー：209キロカロリー

たんぱく質：11.1グラム

脂肪：7.1グラム

えんぶん
塩分：1.1グラム