



だいとう
キラキラ大東 

レッツ♪

クッキング

まめい
豆入リストロ
ガノフ



ざいりょう にんぶん
【材料】(4人分)

- ・ぶた肉(小間) … 120 g
- ・赤ワイン… 小さじ2
- ・にんじん … 1本
- ・たまねぎ … 1個半
- ・だいず(水煮) … 150 g
- ・にんにく … 1かけ
- ・マッシュルーム(水煮) … 30 g
- ・デミグラスソース … 60 g
- ・生クリーム … 大さじ1
- ・トマトピューレ … 大さじ4
- ・ブイヨン … 1個
- ・油 … 小さじ1半
- ・塩 … 小さじ1
- ・こしょう … 少々
- ・ローレルの葉 … 1枚
- ・水 … 1カップ

★ルウ★

- ・小麦粉 … 大さじ3半
- ・バター … 12 g
- ・油 … 小さじ2

つく かた
【作り方】

- ①★のルウの材料をよく炒め、ルウを作る。
- ②油を熱し、みじん切りにしたにんにく、赤ワインを振りかけたぶた肉を炒める。
- ③薄切りにしたたまねぎとマッシュルーム、いちょう切りにしたにんじんを加えて炒める。
- ④水、ポークガラスープ、調味料を加えて、煮る。野菜が煮えたら、①のルウを加える。
- ⑤大豆を入れてよく煮込み、仕上げに生クリームを加える。

えいようか ぶん
栄養価(ひとり分)

エネルギー：299キロカロリー
たんぱく質：15.6グラム
脂肪：15.8グラム
塩分：2.3グラム