

ウェールズシチュー



■ 説明

おおいたラグビーワールドカップ給食レシピ（令和元年度）より

■ 材料と分量

<1人分>

- ・豚角切り……………30g
- ・塩（下味用）……………0.05g
- ・長ねぎ……………15g
- ・たまねぎ……………20g
- ・にんじん……………10g
- ・じゃがいも……………40g
- ・パセリ……………0.5g
- ・サラダ油……………1g
- ・塩……………0.03g
- ・こしょう……………0.02g
- ・冷凍チキンブイヨン……………15g
- ・水……………85g

■ 手順

1. 調理

- ①豚肉を角切りにし、塩をすりこみ、30分くらいおいておく。長ねぎは1cm程度、にんじん、たまねぎ、じゃがいもは角切りにしておく。
- ②鍋にサラダ油、豚肉を入れて炒める。ブイヨンと水を入れて強火にし、沸騰したら弱火にして煮込む。たまねぎ、にんじんを入れて煮る。次に、じゃがいも、長ねぎを入れ、火が通ったら、塩、こしょうで味を調べ、パセリのみじん切りを入れ火を止める。