

# アイリッシュシチュー



～材料（4人分）～

- 豚バラ肉 200g
- 生姜 1.2g
- 白ワイン 小さじ2/3
- 塩 0.8g
- ホワイトペッパー 少々
- サラダ油 小さじ1
- 水 400ml
- 洋風だしの素 小さじ1
- ローリエ（あれば） 1枚
- 玉葱 200g
- 人参 120g
- ジャガイモ 200g
- 塩 小さじ1/2
- ブラックペッパー 少々
- タイム 少々
- パセリ お好みで



～作り方～

- ① おろし生姜、白ワイン、塩、ホワイトペッパーを合わせて、豚肉 30 分程度漬け込む。
  - ② 玉葱はスライス、人参はいちょう切り、じゃが芋は厚めのいちょう切りにする。
  - ③ 油で豚肉を炒め、水とローリエを加えて煮込む。途中でアクや油をすくい取る。
  - ④ 豚肉が柔らかくなったら、②の野菜とタイムを加えて火が通るまで煮る。
  - ⑤ 塩、ブラックペッパーで味を調え、みじん切りしたパセリを散らして仕上げる。
- ※給食では鶏がら、セロリ、にんにく、生姜、ローリエでスープを作っていますが、ご家庭では洋風だしの素を使うと手軽に作ることができます！

