



※画像はイメージです。

豚肉と旬のきのこ類を煮込んだパーティーメニューにもなるお手軽シチュー！ 豚きのこシチュー

材 料 (4人分)

豚肉(切り落とし、薄切り) ……350g
 玉ねぎ ……1・1/2個
 生いたけマッシュルーム・ぶなしめじ・えのき茸など好みのもの
 ……(正味)約250g
 にんにく ……1片
 サラダ油 ……大さじ3
 赤ワイン ……1/2カップ
 A [ドミグラスソース ……2缶(580g)
 トマトケチャップ ……大さじ2
 B [水 ……2カップ
 固型スープの素 ……1個
 月桂樹の葉 ……2枚
 ゆでさやいんげん ……6本分
 塩・こしょう ……各少々
 バター ……大さじ2

作り方

1. 豚肉はひと口大に切り、軽く塩、こしょうを振る。
2. 玉ねぎは5mm幅に切る。
3. きのこ類は食べやすく切る。
4. にんにくはみじん切りにする。
5. 厚手鍋にサラダ油大さじ1・1/2を熱して豚肉をよく炒めて取り出す。
6. 5にサラダ油大さじ1・1/2を足して玉ねぎをシンナリするまで炒め、3のきのこ類を加えて炒め合わせ、豚肉を戻して赤ワインを注ぐ。
7. 6にAを加えてからめるように混ぜ、4とBを加え、煮立ったら火を弱めてアクを除き、蓋をして20分程煮込む。
8. とろみがついてきたら塩・こしょうで調味し、3cm長さに切ったさやいんげんを加え、最後にバターを落として混ぜる。