



## ハッピーレシピ辞典



「生活良好誌 2002年7月号より」

豚肉といんげんのクリーム煮・・・身近な素材で作るお料理バラエティ。



- 1 豚肉は1.5cm角の棒状に切り、にんじんは長さ5cmに切ってから1cm角の棒状に切り、玉ねぎは薄切りにします。
- 2 フライパンにバターを溶かして豚肉を炒め、肉の色が変わったら玉ねぎとにんじんを加えて2～3分炒めます。
- 3 火を弱めて小麦粉をふり入れ、1～2分炒め、ブイヨンを加えて煮ます。
- 4 材料に火が通ったら、凍ったままのいんげんを食べやすい大きさに切って加え、少し煮ます。
- 5 生クリームを加えて塩、こしょうで味つけし、仕上げにパセリのみじん切りを散らします。

## 材料(4人分)

豚肉(もも・ブロック)	200g
にんじん	1本
いんげん(冷凍)	100g
玉ねぎ	1/4コ
バター	大さじ2
小麦粉	大さじ3
ブイヨン(スープ)	2カップ
生クリーム	1/2カップ
塩、こしょう	各適量
パセリ	少々