



ハッピーレシピ辞典



「生活良好誌 2003年12月号より」

じゃがいもと薄切り豚肉のクリーム煮・・・身近な素材で作るお料理バラエティ



材料(4人分)

豚肉(バラ・薄切り)	250g
じゃがいも	中2コ
玉ねぎ	1/2コ
セロリ(葉つき)	1本
マッシュルーム	8コ
パプリカ	1/4コ
サラダ油	大さじ1
バター	大さじ1
小麦粉	大さじ2
ブイヨン(スープ)	1カップ
牛乳	1カップ
塩	小さじ1/2
こしょう	少々

- 1 豚肉はひと口大に切って沸騰した湯でサッとゆで、水けをきります。
- 2 じゃがいもは厚さ1cmの輪切りにして水にさらします。玉ねぎは薄いくし形に切ります。セロリの茎はななめ切りし、葉は細かく刻みます。マッシュルームはタテ半分に切り、パプリカは細切りにします。
- 3 フライパンにサラダ油とバターを入れて火にかけ、水けをきったじゃがいも、玉ねぎ、セロリの茎、マッシュルーム、パプリカを炒めます。小麦粉を全体にふり入れて再びよく炒め、1の豚肉を戻し入れます。
- 4 3にブイヨン、牛乳を加えて煮、塩とこしょうで味つけして器に盛り、セロリの葉を散らします。

【メモ】

・じゃがいもは水にさらしてアク抜きすることで、おいしさが引き立ちます。