

ポークシチュー



●豚肉

豚は、他の動物の肉よりもビタミンB1が多くふくまれ、牛肉の10~20倍もふくまれています。

ビタミンB1は疲労回復ビタミンとも呼ばれ、玉ねぎや長ねぎ・にんにくと一緒に食べると吸収が高まります。

ただし、牛肉と違い寄生虫の心配があるため、必ず加熱調理し、中までよく火を通すことが大切です。

材料（4人分）		切り方	作り方
サラダ油(炒め油)	適量		【下準備】 <ul style="list-style-type: none"> ・ 豆は洗って水に一晩漬ける。 ・ ★の材料でブラウンルウを作る。 ① 白いんげん豆はたっぷりの湯で柔らかくなるまでゆでておく。 ② サラダ油で豚肉を炒め、●の調味料をを入れ、弱火で煮込んでおく。 ③ サラダ油で、薄切りにした玉ねぎをあめ色まで炒め、取り出す。 ④ サラダ油で、にんにくを炒めて香りを出し、にんじんを加えて炒める。 ⑤ ④に②、③、鶏ガラスープを加えてひと煮立ちさせ、アクをとり、調味料を加えて煮込む。 ⑥ じゃがいもを加え、少しかための所で、ルウ・①を加え、弱火で30分以上煮込む。 ⑦ 仕上げにグリーンピースを加える。 <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px; margin-top: 10px;"> <p>・ブラウンルウの作り方は2ページをご参照ください。水煮の白いんげん豆で作る場合は使用量は約160gです。</p> </div>
豚肉	160g	2cm角	
●赤ワイン	大さじ1		
●こしょう	少々		
●赤ザラメ	小さじ1と1/2		
●水	220mL		
●トマトピューレ	大さじ3と1/2		
サラダ油(炒め油)	適量		
玉ねぎ	320g <small>[160g 160g]</small>	<small>あめ色用→薄切り 具用→くし形切り</small>	
にんにく	2g	みじん切り	
にんじん	80g	厚いちょう切り	
鶏ガラスープ	280mL		
オールスパイス	少々		
塩	小さじ1/2		
ケチャップ	大さじ2と1/2		
ウスターソース	大さじ2/3		
しょうゆ	大さじ2/3		
じゃがいも	320g	厚いちょう切り	
★サラダ油	大さじ1		
★小麦粉	大さじ3弱		
白いんげん豆(乾燥)	40g		
グリーンピース(冷凍)	20g		

