

今月の応募献立

(5月分)

献立名	和風シチュー
	

材料名 (1人分)	牛肉薄切り・・・15g	酒・・・・・・・・小さじ1
	じゃがいも・・・50g	砂糖・・・・・・・・小さじ1
	玉ねぎ・・・・・・・・45g	しょうゆ・・・・小さじ1
	トマト・・・・・・・・20g	みりん・・・・・・・・少々
	しめじ・・・・・・・・10g	コンソメの素・・・・適宜
	むき枝豆・・・・・・・・5g	炒め油・塩・・・・適宜

作り方 (レシピ)	<p>① ジャがいも、玉ねぎは皮をむいて、一口大にする。トマトは、へたをとり、半分に切る。しめじは石づきをとり、ほぐす。</p> <p>② 大きめの鍋に、油をしき、牛肉を炒め、酒をふる。牛肉の色が変わったら、じゃがいも、玉ねぎを入れ、コンソメ、水を入れて、やや強火で煮る。</p> <p>③ あくを取ったら、トマト、しめじ、みりん、砂糖を加えて、ふたをして中火で煮る。</p> <p>④ しょうゆ、塩を加え、さらに煮る。しょうゆは、味をみながら、数回にわけて入れる。</p> <p>⑤ 味を調べ、ゆでたむき枝豆を加えて、出来上がり。</p>
--------------	--

献立の特長	旬のじゃがいも、玉ねぎなどは、水分が多く火の通りが早く短時間で出来ます。旬の食べもののおいしさを、味わえる料理です。
-------	--