ハンガリアンシチュー

材料（４人分）		切り方
サラダ油	炒め油	
にんにく	1g	みじん
しょうが	1g	みじん
豚ひき肉	100g	下味
こしょう	少々	〃
たまねぎ	200g	角/うす
にんじん	40g	いちょう
じゃがいも	200g	角
ガラスープ	220g	スープ
ロリエ	適量	〃
トマトケチャップ	36g	
トマトピューレ	20g	
中濃ソース	20g	
塩	2g	
ロリエパウダー	適量	
パプリカパウダー	1g	
サラダ油	20g	ルウ
小麦粉	20g	〃

作り方

※野菜を切る。
　こしょうで豚肉に下味をつける。
　油、小麦粉でルウを作る。

①にんにく、しょうが、薄切りのたまねぎをよく炒め、豚肉を入れる。
②角たまねぎ、にんじん、じゃがいもを加えて炒める。
④スープをいれてひと煮立ちさせ、調味料類を入れる。
⑤ルウを入れて完成。