

ポークシチュー

材料（4人分）		切り方	作り方
油	炒め油		① 油、小麦粉でブラウnlウを作る。 ② 油でにんにく、豚肉を炒める。 ③ たまねぎ1/3をよく炒め、にんじんを入れてよく炒める。 ④ ガラスープを入れてひと煮立ちさせて赤ザラメ～オールスパイスで調味する。 ⑤ 残りのたまねぎ、じゃがいも、マッシュルームを入れて、ブラウnlウを入れて煮込んで完成。
にんにく	20g	みじん切り	
豚肉	100g	小間	
赤ワイン	7g	小さじ1	
たまねぎ	400g	中2個 角切り	
にんじん	100g	1本 いちょう	
ガラスープ	600g		
ロリエ	0.1 g	1枚	
赤ザラメ	5g		
トマトケチャップ	50g		
トマトピューレ	70g		
ホールトマト	30g		
ウスターソース	30g		
塩	3g	小さじ1/2	
こしょう	0.1 g	少々	
しょうゆ	18g	大さじ1	
オールスパイス	0.4g		
じゃがいも	250g	中2個 角切り	
マッシュルーム	30g		
サラダ油	50g		
小麦粉	40g		