

# 主菜

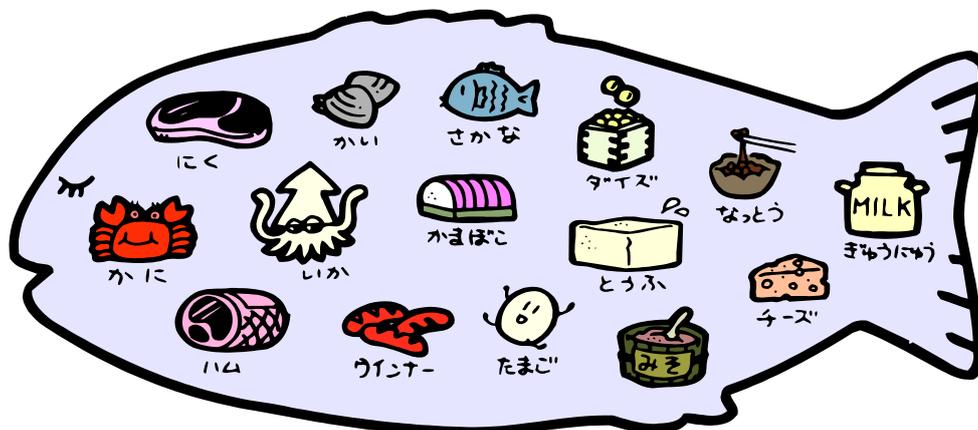
## 《もくじ》

若鶏の甘辛・若鶏のピーナッツがらめ・若鶏の梅みそ焼き	・・・ 1
若鶏の薬味ソースかけ・みそカツ	・・・ 2
豚肉のバーベキューソースかけ・豚肉のロベールソースかけ	・・・ 3
豚肉のオーロラソース・さわらのレモンみそかけ・さけの香味焼き	・・・ 4
いわしの甘辛・たこのピリ辛・かつおの香りあえ	・・・ 5
さばのごまでおめかし・えびのチリソース煮	・・・ 6
筑前煮・若竹煮	・・・ 7
肉みそおでん・根菜のごまみそ煮	・・・ 8
みそ肉じゃが・キムチ鍋	・・・ 9
マーボー豆腐・豚キムチ豆腐	・・・ 10
チリコンカン・ボルシチ	・・・ 11

## ☆「おもに体の組織をつくる」食品を使った献立☆

**1 群** たんぱく質 … 魚, 肉, 卵, 豆・豆製品

**2 群** 無機質 … 牛乳・乳製品, 小魚, 海藻



**若鶏の甘辛** <カレー粉がスパイシーな給食の人気メニュー>

■材料名 [4人分]		
若鶏肉もも切り身	70g × 4枚	
塩	少々	
こしょう	少々	
でんぷん(片栗粉)	大さじ3	
揚げ油	適宜	
A	砂糖	大さじ1 <sup>1</sup> / <sub>3</sub>
	しょうゆ	大さじ1
	みりん	小さじ1
	カレー粉	小さじ1 <sup>1</sup> / <sub>3</sub>
	水	大さじ1

■作り方

- ① 鶏肉は塩・こしょうをして、でんぷんをつけて油で揚げる。
- ② Aの調味料を合わせ、弱火で一煮立ちさせてたれをつくる。
- ③ ①に②のたれをかける。



**若鶏のピーナッツがらめ** <給食のかくれメニューです！>

■材料名 [4人分]		
若鶏肉もも(ひと口大)	280g	
塩	少々	
こしょう	少々	
でんぷん(片栗粉)	大さじ3	
揚げ油	適宜	
A	砂糖	大さじ2 <sup>2</sup> / <sub>3</sub>
	しょうゆ	大さじ2
	みりん	小さじ1
	カレー粉	小さじ1 <sup>1</sup> / <sub>2</sub>
ピーナッツ(粗割り)	30g	

■作り方

- ① 鶏肉は塩、こしょうし、でんぷんをつけて油で揚げる。
- ② ピーナッツはフライパンで炒る。
- ③ Aの調味料を合わせ、弱火で一煮立ちさせてたれをつくる。
- ④ ①に②③をからめる。

※ごまを使用してもおいしいです。

※ピーナッツやごまを使用する場合は、食物アレルギーにご注意ください。

**若鶏の梅みそ焼き** <お弁当のおかずにもなります>

■材料名 [4人分]	
若鶏肉もも	70g × 4枚
青しそ	10枚
ねり梅	大さじ1
赤みそ	小さじ1
酒	小さじ1
みりん	小さじ1 <sup>1</sup> / <sub>4</sub>
サラダ油	適量

■作り方

- ① 青しそは、荒くみじん切りにし、水にさらしてしぼっておく。
- ② 青しそ、ねり梅、赤みそ、酒、みりんを混ぜ、若鶏を漬ける。
- ③ 220度のオーブンで約10分焼く。  
(表面が焦げやすいので火加減に注意する)



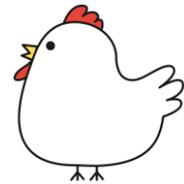
若鶏の薬味ソースかけ <<ひと手間かけて本格中華に！>>

■材料名 [4人分]	
若鶏肉もも切り身	70g × 4枚
酒	大さじ1
しょうゆ	小さじ1
しょうが	5g
でんぷん(片栗粉)	大さじ3強
揚げ油	適宜
<薬味ソース>	
しょうゆ	大さじ1 <sup>2</sup> / <sub>3</sub>
酢	大さじ2
砂糖	大さじ <sup>2</sup> / <sub>3</sub>
ごま油	大さじ <sup>1</sup> / <sub>2</sub>
酒	大さじ1 <sup>1</sup> / <sub>3</sub>
ねぎ	30g
しょうが	6g
にんにく	1g

■作り方

- ① 鶏肉を酒・しょうゆ・しょうが汁に漬けて下味をつける。
- ② ①にでんぷんをつけて油で揚げる。
- ③ 薬味ソースのしょうが・にんにくはすりおろし、残りの調味料と合わせて弱火でひと煮立ちさせてさましておく。
- ④ ②に③のたれをかける。

※ホキなどの白身魚でも、おいしいです。

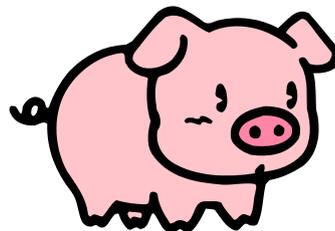


みそカツ <<みそだれがおいしいです>>

■材料名 [4人分]	
<トンカツ>	
豚肉	70g × 4枚
塩	少々
こしょう	少々
小麦粉	適量
卵	1個
パン粉	適量
揚げ油	適量
<みそだれ>	
赤みそ	大さじ1
しょうが	少々
砂糖	大さじ1強
酒	小さじ1
みりん	小さじ1弱
水	大さじ1
いりごま	小さじ2

■作り方

- ① 豚肉に塩・こしょうをし、小麦粉、溶き卵、パン粉をつけて油で揚げ、トンカツを作る。
- ② しょうがはみじん切りにし、調味料・水を加え、混ぜながら火にかける。煮立ったらごまを加えてみそだれを作る。
- ③ トンカツに②のみそだれをかける。



豚肉のバーベキューソースかけ 《手作りのソースで豚肉をさらにおいしく》

■材料名 [4人分]

豚肉ロース……………70g × 4枚  
 しょうが……………ひとかけ  
 しょうゆ……………小さじ2  
 サラダ油……………適宜

＜バーベキューソース＞

砂糖……………大さじ1<sup>1</sup>/<sub>4</sub>  
 しょうゆ……………大さじ1<sup>1</sup>/<sub>3</sub>  
 みりん……………大さじ1  
 レモン汁……………大さじ<sup>1</sup>/<sub>2</sub>  
 りんご……………80g  
 酢……………小さじ1  
 七味……………少々

■作り方

- ① 豚肉をしょうが汁，しょうゆに漬けて下味をつける。
- ② フライパンに油をひいて①を焼く。
- ③ りんごをすりおろし，調味料を加えて煮立て，バーベキューソースを作る。
- ④ 豚肉に③のバーベキューソースをかける。

※鶏肉でも，おいしいです。

豚肉のロベールソースかけ 《給食ではこんな本格ソースも作っていました》

■材料名 [4人分]

豚肉ロース……………100g × 4枚  
 塩……………少々  
 こしょう……………少々  
 でんぷん（片栗粉）……………適宜  
 揚げ油……………適宜

＜ロベールソース＞

たまねぎ……………120g  
 マッシュルーム……………60g  
 バター……………小さじ1  
 トマトケチャップ……………大さじ<sup>1</sup>/<sub>2</sub>  
 しょうゆ……………大さじ1  
 塩……………少々  
 こしょう……………少々  
 赤ワイン……………小さじ1  
 砂糖……………大さじ1  
 スープストック……………少々  
 練りがらし……………少々

■作り方

- ① 豚肉に塩・こしょうをし，でんぷんをつけ，揚げ油で揚げる。

＜ロベールソース＞

- ・ たまねぎは，薄切りにする。
- ・ バターでたまねぎをよく炒め，スライスしたマッシュルーム，調味料を加えて煮立て，最後に練りがらしを加える。

- ② 豚肉にロベールソースをかける。



**豚肉のオーロラソース** 《昔は給食にくじらのオーロラソースが出ました》

■材料名 [4人分]	
豚肉ロース	70g × 4枚
しょうが	1片
しょうゆ	小さじ2
でんぷん(片栗粉)	大さじ3
揚げ油	適宜
＜オーロラソース＞	
トマトケチャップ	大さじ2
白味噌	大さじ1
砂糖	大さじ1

■作り方

- ① 豚肉は、一口大に切ってしょうが汁、しょうゆで下味をつけ、でんぷんをつけて油で揚げる。
- ② 調味料を合わせて火にかけ、煮立ったら火からおろしてあら熱をとり、オーロラソースを作る。
- ③ ①にオーロラソースをからめて仕上げる。



※まぐろの角切りで作ってもおいしいです。

**さわらのレモンみそかけ** 《いろいろな魚に応用できます。白味噌を使うと上品に》

■材料名 [4人分]		
さわら切身	70g × 4切	
塩	少々	
サラダ油	適宜	
A	中味噌	大さじ1 <sup>1</sup> / <sub>3</sub>
	酒	小さじ2
	砂糖	大さじ1
	みりん	大さじ1
	水	小さじ2
レモン汁	大さじ1	

■作り方

- ① さわらに塩をして焼く。
- ② 鍋にAの調味料を入れて煮立て、最後にレモン汁を入れる。
- ③ ①に②のレモンみそをかける。



**さけの香味焼き** 《魚のにおいが気にならず、香ばしくておいしい!》

■材料名 [4人分]	
さけ切身	70g × 4切
砂糖	小さじ1
しょうゆ	大さじ1
酒	小さじ2
ねぎ	20g
しょうが	12g
ごま	小さじ1

■作り方

- ① ねぎは小口切りにし、しょうがはすりおろしておく。
- ② ①と砂糖・しょうゆ・酒を合わせ、さけを20分くらい漬け込む。
- ③ フライパンまたはオーブンを熱し、②のさけを並べ、ごまをふりかけて焼く。



**いわしの甘辛** 《節分にはいわしを食べて鬼をやっつけよう！》

■材料名 [4人分]		
いわし(開き) ……………	4尾	
しょうが ……………	1片	
しょうゆ ……………	小さじ1	
酒 ……………	小さじ1	
でんぷん(片栗粉) ………	適宜	
揚げ油 ……………	適宜	
A {	砂糖 ……………	大さじ1 1/2
	しょうゆ ……………	大さじ1 1/3
	みりん ……………	小さじ1
	水 ……………	小さじ2

■作り

- ① すりおろしたしょうが・しょうゆ・酒を合わせ、開いたいわしをつけ込む。
- ② ①に、でんぷんをつけて油で揚げる。
- ③ 鍋にAを合わせて火にかけ、ひと煮立ちしたら火を止め、揚げたいいわしにかける。

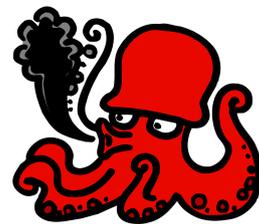
**たこのピリ辛** 《ピリッと辛くて食欲が増します》

■材料名 [4人分]		
蒸したこ ……………	200g	
ねぎ ……………	20g	
にんにく ……………	1片	
A {	塩・こしょう ……………	少々
	酒 ……………	大さじ1
	しょうゆ ……………	大さじ1
	みりん ……………	小さじ1
	豆板醤 ……………	少々
	でんぷん(片栗粉) ……	大さじ1
揚げ油 ……………	適宜	

■作り方

- ① 蒸したこは、乱切りする。
- ② ねぎは小口切り、にんにくはすりおろしておき、Aの調味料と合わせる。
- ③ ①を②に漬け込み、でんぷんをつけて油で揚げる。

※揚げる際には油がはねるので気をつけましょう。



**かつおの香りあえ** 《かつお料理もいろいろあります》

■材料名 [4人分]		
かつお ……………	80g	
しょうが ……………	4g	
しょうゆ ……………	大さじ 1/2	
でんぷん(片栗粉) ………	適量	
揚げ油 ……………	適宜	
A {	レモン汁 ……………	少々
	パセリ ……………	少々
	たまねぎ ……………	30g
	しょうゆ ……………	大さじ 1 1/2
	酢 ……………	大さじ1
	砂糖 ……………	大さじ1強

■作り方

- ① かつおは一口大に切り、すりおろしたしょうが・しょうゆにつけ込んで下味をつける。
- ② でんぷんをつけて油で揚げる。
- ③ パセリ、たまねぎはみじん切りにし、水にさらしておく。
- ④ 鍋にAと③を合わせて加熱し、②にからめて仕上げる。

※豚肉でもおいしくできます。

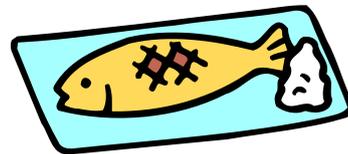
さばのごまでおめかし <<我が家のアイデア料理>>

■材料名 [4人分]	
さば切り身	70g × 4切
塩	少々
でんぷん(片栗粉)	大さじ3強
揚げ油	適量
しょうが	少々
にんにく	少々
酒	小さじ1
砂糖	小さじ1
みりん	大さじ1/2
しょうゆ	大さじ1弱
酢	大さじ1弱
水	大さじ1/2
白ごま	大さじ1弱
黒ごま	小さじ2

■作り方

- ① さばに塩をふり、でんぷんをつけて油で揚げる。
- ② しょうが・にんにくは、みじん切りにする。
- ③ 鍋に②と調味料と水を入れ、ひと煮立ちさせる。
- ④ ①に③とごまをかけて仕上げる。

- ※ さけで作ってもおいしいです。  
 ※ お弁当のおかずにもなります。



えびのチリソース煮 <<チリソースを手作りで!>>

■材料名 [4人分]	
むきえび	120g
酒	小さじ2
卵	小さじ2
でんぷん(片栗粉)	適量
揚げ油	適宜
たまねぎ	130g
にんにく	少々
しょうが	少々
グリーンピース	20g
サラダ油	適量
トマトケチャップ	40g
チリパウダー	少々
パプリカ	少々
酒	小さじ1
しょうゆ	小さじ1
水	大さじ2

■作り方

- ① むきえびは、酒・卵を混ぜ込み、でんぷんをつけて油で揚げる。
- ② たまねぎ・にんにく・しょうがは、みじん切りにする。
- ③ グリーンピースは、さっとゆでておく。
- ④ 鍋にサラダ油を熱し、にんにく・しょうがを入れ、香りがでるまでよく炒める。
- ⑤ たまねぎを加えさらに炒める。
- ⑥ 調味料と水を入れ、ひと煮立ちしたら、①を加える。
- ⑦ 最後に③のグリーンピースを加えて仕上げる。

**筑前煮** <根菜類がしっかりとれる九州の郷土料理を味わいましょう>

■材料名 [4人分]	
若鶏肉もも	100g
サラダ油	適量
にんじん	40g
ごぼう	100g
こんにやく	100g
じゃがいも	200g
れんこん	100g
大豆	20g
角切り昆布	12g
ちくわ	60g
さやいんげん	40g
砂糖	小さじ4
塩	少々
しょうゆ	小さじ1 1/2
みりん	小さじ1
水	適量



**■作り方**

- ① 大豆はよく洗い水に一晩つけておいてから、たっぷりの水で煮る。(水煮大豆を使ってもよい)
- ② 鶏肉は、大きめの一口大に切る。
- ③ にんじん、れんこん、ごぼうは乱切りにし、水につけてあく抜きをしておく。
- ④ じゃがいもは、③の野菜の大きさに合わせていちょう切りにし、水につけてでんぷんを流しておく。
- ⑤ さやいんげんは、軸側を少し切り落とし半分から1/3に切っておく。(さっとゆでておいてもよい)
- ⑥ こんにやくは、スプーンで一口大にちぎる。
- ⑦ ちくわは、乱切りにする。角切り昆布は、水でさっと洗い、水を切っておく。
- ⑧ 鍋にサラダ油を入れ熱し、肉を炒める。
- ⑨ 肉の色が変わったら、野菜を入れさっと炒め、具がつかう程度の水を入れて煮る。
- ⑩ ひと煮立ちしたら、ちくわ、昆布、大豆と調味料を入れて煮る。
- ⑪ 具材が煮えたらさやいんげんを加え、さっと混ぜ火を止める。

**若竹煮** <春の旬を味わいましょう>

■材料名 [4人分]	
たけのこ	300g
若鶏肉むね	120g
油揚げ	40g
にんじん	80g
じゃがいも	120g
塩わかめ	20g
さやえんどう	40g
サラダ油	適量
砂糖	大さじ1 1/2
塩	少々
しょうゆ	大さじ2
酒	大さじ1
水	適量

**■作り方**

- ① 塩わかめは塩ぬきをして水気をきり、2cm程に切る。
- ② さやえんどうはすじを取り、塩ゆでしておく。
- ③ ゆでたたけのこは、大きめの一口大に切る。
- ④ にんじん・じゃがいもはいちょう切り、鶏肉はぶつ切り、油揚げは短冊切りにする。
- ⑤ 鍋を熱してサラダ油をひき、鶏肉を炒める。
- ⑥ 肉の色が変わったら、たけのこ・にんじん・じゃがいもを加えて炒める。
- ⑦ ⑥に油揚げと具がつかう程度の水を入れてひと煮立ちさせる。
- ⑧ あくを取り、調味料を加えて材料が柔らかくなるまで煮る。①②を加えて仕上げる。

**肉みそおでん** <おでんをひと工夫。おいしさ100倍>

■材料名 [4人分]	
牛ひき肉	100g
サラダ油	小さじ1
赤みそ	40g
砂糖	小さじ2
さといも	200g
にんじん	80g
だいこん	200g
こんにゃく	80g
厚揚げ	200g
ちくわ	80g
A { 砂糖	小さじ2
しょうゆ	小さじ2
だし昆布	適宜
水	300cc

■作り方

- ① だし昆布でだしをとる。
- ② 別の鍋にサラダ油を熱し、牛ひき肉を炒め、赤みそ・砂糖を加えて弱火で煮て肉みそをつくる。
- ③ さといもは一口大、にんじんとちくわは乱切り、だいこんは厚めのいちよう切りにする。
- ④ こんにゃくは三角に切り、下ゆでをしておく。
- ⑤ 厚揚げは油抜きをして、角切りにする。
- ⑥ ①のだし汁に、にんじん・こんにゃくを入れて煮る。
- ⑦ さといも・だいこんを入れてさらに煮る。
- ⑧ 野菜が軟らかくなったら、Aの調味料を入れ、厚揚げとちくわを入れて煮込む。
- ⑨ ②の肉みそを入れてひと煮立ちさせ、火を止める。

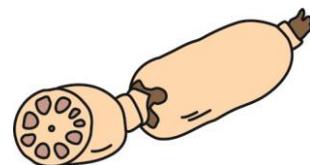


**根菜のごまみそ煮** <食物繊維がたっぷりとれるおすすめ料理>

■材料名 [4人分]	
れんこん	80g
ごぼう	80g
にんじん	60g
だいこん	120g
こんにゃく	60g
さやいんげん	40g
砂糖	大さじ2
酒	小さじ2
中みそ	大さじ3
ごま	大さじ3
煮干し(だし)	10g
水	300cc

■作り方

- ① 煮干しでだし汁をとっておく。
- ② こんにゃくは角切りにして、下ゆでをしておく。
- ③ 野菜は乱切りにし、れんこんとごぼうは、水につけてあく抜きをしておく。
- ④ さやいんげんは、ゆでて3cmくらいの長さに切る。
- ⑤ ごまは、炒ってすりごまにする。
- ⑥ 鍋にだし汁・酒・砂糖を煮立て②と③を入れて煮る。
- ⑦ ほぼ火が通ったら、みそを入れて味を煮含ませる。
- ⑧ 仕上げにごまとさやいんげんを加える。



**みそ肉じゃが** 《焼肉のたれのような味付けです》

■材料名 [4人分]	
豚肉もも	160g
ごま油	少々
にんじん	80g
たまねぎ	160g
じゃがいも	320g
糸こんにゃく	80g
さやいんげん	40g
酒	大さじ1
砂糖	大さじ1・1/2
みりん	小さじ1/2
しょうゆ	大さじ1弱
中みそ	大さじ2
しょうが	少々
にんにく	少々
すりおろしりんご	10g
一味	少々
いりごま	小さじ1

■作り方

- ① にんじんはいちょう切り、たまねぎはくし切り、じゃがいもは乱切り、さやいんげんはへたを取って1.5cmに切る。
- ② しょうが・にんにくは、みじん切りにする。
- ③ 糸こんにゃく・さやいんげんは、それぞれゆでておく。
- ④ 鍋にごま油を入れて熱し、しょうが・にんにくを炒め、豚肉を入れて炒める。
- ⑤ にんじん・たまねぎ・糸こんにゃく・じゃがいもの順に入れて、さらに炒める。
- ⑥ 砂糖・酒・みりんを加え、材料が半分つかるくらいの水を入れて煮る。
- ⑦ ある程度煮えたら、しょうゆ・すりおろしりんごを加えてさらに中火で煮る。
- ⑧ 最後に、中みそ・一味・いりごまを入れ、ゆでたさやいんげんを加えて、仕上げる。

**キムチ鍋** 《体が温まります》

■材料名 [4人分]	
合鴨ボール（つみれ）	120g
豚肉もも（スライス）	40g
にんじん	60g
はくさい	160g
もやし	40g
厚揚げ	80g
キムチ	30g
チンゲン菜	80g
にんにく	3g
中みそ	大さじ1, 1/2
酒	小さじ1
みりん	小さじ2/3
水	適量

■作り方

- ① にんじんはいちょう切り、はくさいとチンゲン菜は、3cmぐらいのざく切りにする。
- ② にんにくはすりおろす。
- ③ 厚揚げは油抜きをして、短冊に切る。
- ④ 鍋に水と酒を煮立て、にんにく・豚肉・合鴨ボールを入れ、にんじん・厚揚げ・もやし・はくさい・チンゲン菜を順に加える。この時に中みそも半量入れておくとよい。
- ⑤ 最後に、残りの中みそ・みりん・キムチを入れて味をととのえる。



※チンゲン菜をにらにしてもおいしいです。

**マーボー豆腐** 《給食のマーボー豆腐は野菜がたっぷり！》

■材料名 [4人分]

木綿豆腐	1丁
合びきミンチ	80g
干しいたけ	5g
ゆでたけのこ	40g
にんじん	80g
たまねぎ	200g
ねぎ	40g
しょうが	5g
にんにく	2g
サラダ油	小さじ1
豆板醤	少々
赤みそ	大さじ1強
砂糖	小さじ1
しょうゆ	小さじ1
オイスターソース	少々
塩	少々
でんぷん(片栗粉)	小さじ1
ごま油	少々

■作り方

- ① 干しいたけは、あらかじめもどしておく。
- ② 豆腐はさいの目切りし、下ゆでして水を切っておく。ねぎは小口切りにし、他の野菜はあらみじん切りにする。
- ③ 鍋にサラダ油を熱し、しょうが・にんにく・豆板醤を炒め、肉を入れて色が変わるまでさらに炒める。
- ④ ③に野菜を加えてさらに炒め、調味料を加え、味をつける。その中にゆでた豆腐を加え、少し煮る。
- ⑤ 味をととのえたら、水溶きでんぷんを加えてとろみをつけ、最後にねぎとごま油を入れる。



**豚キムチ豆腐** 《キムチ味で豆腐もたっぷり食べられます》

■材料名 [4人分]

豚肉ももスライス	160g
白菜キムチ	120g
白菜	130g
豆腐	1丁
ねぎ	40g
ごま油	小さじ1
酒	大さじ1
しょうゆ	大さじ1弱

■作り方

- ① 白菜は、食べやすい大きさに切る。
- ② 豆腐は3cm角、ねぎは3cmくらいに切る。
- ③ 鍋にごま油をひき、豚肉を炒める。色が変わったら白菜・豆腐を入れて煮る。
- ④ キムチを③に入れ、調味料で味付けをし、仕上げにねぎを入れて一煮立ちさせる。



**チリコンカン** 《メキシコ料理。大豆がたっぷり食べられます》

■材料名 [4人分]	
牛肉ミンチ	60g
豚肉ミンチ	60g
ベーコン	20g
乾燥大豆	60g
サラダ油	少々
たまねぎ	240g
トマトホール	25g
にんじん	80g
マッシュルーム	50g
グリーンピース冷凍	30g
砂糖	小さじ1
塩・こしょう	少々
ローリエ	少々
トマトケチャップ	大さじ2
トマトピューレ	大さじ2 強
ウスターソース	小さじ1 強
チリパウダー	少々
赤ワイン	小さじ1

- 作り方
- ① 大豆は洗って一晩水につけておき、中火にかける。煮立ってきたら弱火にしてやわらかくなるまで煮る。
  - ② たまねぎは角切り、にんじんはいちょう切り、マッシュルームは薄切りにする。
  - ③ 鍋にサラダ油を熱し、牛肉ミンチ・豚肉ミンチ・ベーコンを塩・こしょう・ローリエ加えて肉の色が変わるまで炒める。
  - ④ たまねぎ・にんじんを加えてさらに炒める。
  - ⑤ マッシュルーム・トマトホール・ケチャップ・ピューレ・ウスターソース・砂糖を加えて煮込む。
  - ⑥ ①を入れて、さらに弱火でコトコト煮込む。
  - ⑦ チリパウダー・赤ワイン・グリーンピースを加えて仕上げる。



**ボルシチ** 《ロシアの家庭料理。体が温まります》

■材料名 [4人分]	
牛肉	100g
サラダ油	小さじ1
塩・こしょう	少々
ローリエ	少々
赤ワイン	大さじ1
じゃがいも	200g
たまねぎ	200g
にんじん	80g
キャベツ	200g
砂糖	小さじ1/2
トマトケチャップ	大さじ4
ウスターソース	大さじ1
サラダ油	小さじ1/2

- 作り方
- ① 鍋にサラダ油を熱し、角切り牛肉と塩・こしょう、ローリエを加えて炒め、赤ワインと具がつかかる程度の水を入れて煮込む。
  - ② にんじん・じゃがいもは乱切り、たまねぎはくし切り、キャベツは2cmの角切りにする。
  - ③ 別鍋にサラダ油を熱し、たまねぎとにんじんをさっと炒め、具がつかかる程度の水を入れてひと煮立ちさせる。
  - ④ じゃがいもを入れて、さらに煮込む。
  - ⑤ 野菜が柔らかくなったら、①を加え、砂糖・ケチャップ・ソースで味を調える。
  - ⑥ キャベツを入れて、さらに煮込む。

