

春のポークシチュー



▼材料（2人分）

- 豚ロース肉 …200g
- 菜の花 …1/2 束
- 人参 …1 本
- 玉葱 …1 個
- にんにく …1 片
- バター …大1
- A：
 - ・デミグラスソース缶 …1 缶
 - ・トマトケチャップ …大1
 - ・コンソメ顆粒 …大1
 - ・砂糖 …大1
 - ・塩、こしょう …各適量
 - ・水 …600cc

▼作り方

- ① 玉葱とにんにくをみじん切りにしてバターでよく炒める。
- ② 豚ロース肉、人参を一口大に切りAを加えて20分程煮る。
- ③ 仕上げに菜の花をさっと茹でたものをのせる。