

ハンガリーなど、
東欧の家庭料理の定番



グラーシュ風トマト煮込み



グラーシュはハンガリー料理が起源である
と言われ、お肉やトマト、パプリカなどの野
菜を煮込んで作る家庭料理です

<4人分>

豚もも	100g	サラダ油	大さじ1
赤ワイン	50cc		
人参(乱切り)	1/2本		
じゃがいも(乱切り)	大1個(200g)		
セロリ(粗みじん切り)	10g		
玉葱(粗みじん切り)	大1/2個		
さやいんげん(2cm)	3本		
パプリカ(乱切り)	1/4個		
トマト缶(カット)	100g		
A	{ 鶏ガラ(顆粒) 小さじ1 水 400cc		
	{ トマトケチャップ 大さじ2・2/3		
	{ 塩コショウ 少々 醤油 小さじ1		

作り方

- ①材料の野菜を切る
- ②弱火で熱した鍋にサラダ油をひき、玉ねぎがしんなりするまで炒める
- ③豚もも肉を加え、塩コショウ、赤ワインを入れ色が変わるまで中火で 2 分ほど炒める
- ④水を加え沸かし、沸騰したらアクを取る
- ⑤じゃがいも、人参、カットトマト、セロリ、残りの調味料 A を加え、蓋をし、じゃがいもが柔らかくなるまで弱火で15分ほど煮る
- ⑥パプリカ・いんげんを加え、最後に塩コショウで味を整えスープ皿に盛り付け完成

ポイント

玉葱がしんなりするまで炒めることで甘みがでます

