

## カウボーイシチュー



### 材 料 (4人分)

・豚肉	80g	
・ゆで大豆	100g	
・人参	1/3本	
・ミックスビーンズ(冷凍)	大さじ4	
・玉葱	1/2個	
・じゃが芋	M1個	
・パセリ	適量	
・油 小さじ1	・ブイヨン	1/2個
・塩 小さじ1	・水	4カップ

※ミックスビーンズはなくても可。金時豆や  
白いんげん・グリーンピースでも可。

### 作 り 方

1. 玉葱・人参・じゃが芋は約1cm角に切ります。  
豚肉も同様に切ります。
2. ゆで大豆・ミックスビーンズは沸騰したお湯で  
サッとゆでます。
3. パセリは、みじん切りします。
4. 鍋に油を引いて、温まると豚肉を入れ火を通し、  
お皿に取ります。そこに、玉葱を入れ透明になる  
まで炒め、人参・じゃが芋を入れて炒めます。
5. 4に豆・水を入れ、塩・ブイヨンを入れコトコト  
弱火で野菜が柔らかくなるまで炊きます。
6. 野菜が柔らかくなると、お肉を戻し味を整え、  
約5分炊くとできあがりです。
7. 最後にパセリをのせます。