

カウボーイシチュー



材 料

・ゆで大豆	40g	
・豚肉	80g	
・人参	1/2本	
・玉葱	1/2個	
・じゃが芋(M)	1個	
・パセリ	少々	
・油	小さじ1	
・塩	小さじ1弱	} A
・ブイヨン	1/2個	
・水	500cc	

作 り 方

1. 野菜はすべて、2cm角に切ります。
2. 鍋に油をひき、豚肉を炒め玉葱・人参を加え炒めます。
3. 2にじゃが芋・ゆで大豆を入れAを加え、野菜が柔らかくなるように煮込んでいきます。
4. 3の味を整え最後にパセリを加えると出来上がりです。