

ギネスシチュー

西和賀町立沢内小学校

中野 千春

アピールポイント

世界の料理「アイルランド」の日に提供したメニューです。本来は本場のギネスビールをたくさん使いますが、ごく少量にし、ビーフシチューのように食べやすく仕上げました。



～レシピ～

材 料 (1人分)

いわて短角牛 (角切)	40g
たまねぎ	30g
かぶ (根)	25g
にんじん	15g
有塩バター	1g
おろしにんにく	1g
ギネスビール	1g
ハヤシルウ	15g
デミグラスソース	5g
りんご果汁	2g

作り方

1. たまねぎ、かぶは角切り、にんじんは乱切りにする。
2. 鍋にバターとにんにくを入れ、牛肉を炒める。ビールも入れアルコール分を飛ばす。
3. たまねぎ、にんじんも入れて炒め、水を加えて煮る。
4. ルウとデミグラスソースで味を調え、仕上げにりんご果汁を入れてさっぱりめに仕上げる。