



世界のすてきな朝ごはん(アイルランド)

第6回～アイリッシュシチュー～



エネルギー…564kcal

たんぱく質…27.9g

炭水化物…27g

脂質…4.7g

(1人分)

Point

羊肉は薄切りや骨つきでも美味しくできる。牛肉で作っても良い。にんじん、ニンニクは好みに合わせて省略してもOK。

材料(2人分)

羊肉(牛肉):300g、玉ねぎ:1個、にんじん:1本、セロリ:1本、じゃがいも(メークイン):2個、タイム:2本、パセリ:大さじ1、ローリエ:1枚、セロリの葉:少々、ニンニク:1片、塩、こしょう:各適量、オリーブオイル:小さじ1

必要な調理器具

包丁、まな板、小さじ、なべ

作り方

- 1 鍋にオリーブオイルと羊肉を入れて熱し、肉の表面に焼き色をつける。塩、こしょうをし、取り出す。
- 2 1の鍋に玉ねぎを入れて強火で炒め、焼き色がついたらにんじん、セロリを入れて炒める。じゃがいもを加えてさっと炒め、羊肉を戻し入れる。
- 3 水500mlとA、塩、こしょうを加えて煮る。沸騰したら弱火にし、羊肉がスープに浸かるように沈め、蓋をずらして弱火で30～40分間煮る。

参考資料

- ・知っとこ!制作スタッフ.「知っとこ!世界の朝ごはん おいしいレシピ集」p72. 株式会社宝島社. 2014.
- ・ふるさと納税 DISCOVERY「じゃがいもに含まれる栄養素を徹底解説! 栄養を逃さない食べ方や保存方法もご紹介」

<https://furunavi.jp/discovery/knowledge/food/202206-potato/>