

アイリッシュシチュー (仔羊とじゃがいものシチュー)



材料(3人分)

- サフォーククロス ラム肉ランプ(もも肉) 焼肉用…1パック(180gくらい)
- ●じゃがいも…1袋(皮をむいて400gくらい) 2cm厚に切る
- 玉ねぎ…1個(240g) 1cmの輪切り
- セロリ…1本(100g) 1cmの小口切り又は斜め切り (葉を入れてもよい)
- ●にんにく…3片 スライス
- A 「● 油…大さじ1 水…160cc
- し● ガラスープ顆粒…大さじ1(9g)」

〈1〉オーブンで作る場合

- **①全ての材料がちょうど入るく** らいの大きさのグラタン皿、 又は取手のとれるフライパ ンにA以外の材料を入れま
- 2 Aを混ぜ、①の上から注ぎ入 れます。
- 3180℃に予熱したオーブン で30~40分、じゃがいもに 火が通るまで焼きます。









(2)鍋で作る場合

- **1**全ての材料を鍋に入れます。 水の量が少なくてじゃがいも が水に浸っていない場合は、 水を追加してじゃがいもが水 に浸るようにしてください。
- ②①を火にかけ、沸いたらクッ キングペーパーなどで落し ぶたをして、じゃがいもに火 が通るまで30分くらい煮ま
- ★煮上がりで材料がスープか らすこし出ているくらいの水 加減が理想です。







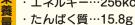


おすすめ食材

サフォーククロスラム肉ランプ(もも肉)

緑豊かなオーストラリアでのびのびと牧草 肥育され、成長促進剤不使用で育てられて います。肉用種であるサフォーク種を掛け合 わせることで、質の高いラム肉となります。





・エネルギー…256kcal

質…11.5g · 炭水化物…34.0g

分···2.1mg 鉛…2.4mg

· 食物繊維…13.9g

· 食塩相当量…1.5g