



しもつけスイーツ2 簡単! おしゃれなバレンタイン

監修: 料理研究家 白居芳美 先生

グヤーシュ

■材料(4人分)

牛もも肉……300g	赤ワイン……………200ml
にんじん……1本	ブイヨン……………100ml
玉ねぎ………1個	※固形スープの素1個+水100ml
じゃがいも…2個	トマトピューレ……………大さじ4
ニンニク……1かけ	パプリカパウダー……………大さじ2
赤パプリカ…1個	マジヨラム・タイムパウダー……小さじ1
ピーマン……2個	キャラウェイ・クミンパウダー…小さじ1
バター………大さじ2 (またはオリーブ油)	塩・胡椒……………適量
	サワークリーム……………適量



■作り方

1. 食材を切る。
●肉:一口大 ●玉ねぎ:薄切り ●にんにく:みじん切り ●にんじん:乱切り ●赤パプリカ・ピーマン:粗みじん切り
2. 鍋にバターを熱し玉ねぎを炒める。薄茶色になったら肉を加え白っぽくなるまで炒めにんにくを加える。
トマトピューレとスパイスを加えてよくなじませる。赤ワイン、ブイヨン、赤パプリカ、ピーマン、にんじんを加えて肉が柔らかくなるまで煮る。(じゃがいもは煮くずれなければこの時に一緒に入れてもよい)
3. 肉が柔らかくなったらじゃがいもを加えて柔らかくなるまで煮る。
4. 塩・胡椒で味を調え、スープ皿によそって、サワークリームを添える。

ゼミアコバー・プラツキ

■材料(4人分)

じゃがいも………2個
玉ねぎ………1/2個
にんにく………1/2かけ
薄力粉………大さじ2
塩……………小さじ1/2
胡椒……………適量
サラダ油……………適量
※あれば マジヨラム…適量



★アレンジとして、細かく切ったソーセージやチーズを加えるのもオススメ!

■作り方

1. じゃがいもの皮をむき、スライサーで千切りにする。玉ねぎとにんにくはすりおろす。
2. じゃがいも・玉ねぎ・にんにく・薄力粉・塩・胡椒・マジヨラムをボウルへ入れよく混ぜる。
3. フライパンに多めの油を熱し、スプーンで食べやすい大きさに流して両面色よく焼く。