

みかんジュースのクリーム煮風

1人分 386Kcal



【材料 (4人分)】

豚肉薄切り…………… 200g
ウインナー…………… 8本
じゃがいも…………… 200g
人参…………… 100g
玉ねぎ…………… 150g
しめじ…………… 1パック
サラダ油…………… 大1
水…………… 400cc
ブイヨンの素…………… 2コ
牛乳…………… 300cc
みかんジュース…………… 300cc
片栗粉の水どき…………… 大2と1/2

ブロッコリーの塩茹で…………… 適量
みかん…………… 小4個
好みで塩、胡椒…………… 少々

【作り方】

- ①じゃがいも、人参、玉ねぎは好みの大きさに切り、サラダ油で炒め、水、ブイヨンの素、を入れ柔らかく煮る。
- ②3cmに切った豚肉、飾り切りしたウインナー、しめじも加えて煮る。
- ③②の中に牛乳、みかんジュースを加え手早く片栗粉の水どきで濃度を付け好みで塩、胡椒で味を整える。
- ④器に盛りブロッコリーとみかんを飾りいただく。

- * ビタミンC、クエン酸が多い。
- * みかんジュースとみかんを多く使用しているため、あっさりいただけるクリーム煮です。
- * 果汁100%みかんジュースと温州みかんを使用(旬は10月～1月中旬頃)