



ハンガリー

グヤーシュ (ハンガリー)

食べごたえのあるシチューで、パプリカパウダーの風味が味のポイントです。



栄養成分 1人分

エネルギー	373kcal
たんぱく質	15.5g
カルシウム	32mg
食塩相当量	1.2g

作り方

- 1 牛肉は4cm角に切り、塩小さじ1/3、こしょう少々をふります。
- 2 玉ねぎはみじん切りにします。にんじん、じゃがいも、黄パプリカは3cm角程度に切り、トマトは1cm角に切ります。
- 3 厚手の鍋に牛脂を入れて中火で熱し、にんにくと玉ねぎを炒めます。玉ねぎがしんなりしたら①を加えて炒め、続いてトマトとパプリカパウダーを加えてよく炒めます。全体に赤い色があじんだら【A】を加え、蓋をして弱火で1時間ほど煮込みます。
- 4 牛肉が柔らかくなったらにんじんを加えて10分ほど煮、さらにじゃがいもと黄パプリカを加えて10分ほど煮込み、塩、こしょう各少々で味を調えます。
- 5 ④を器に盛り、パセリを散らします。

材料 4~5人分

牛肉	400g
玉ねぎ	1個(200g)
にんにく(みじん切り)	1片
にんじん	1本(150g)
じゃがいも	2個(300g)
黄パプリカ	½個(70g)
トマト	大1個(200g)
牛脂(またはサラダ油)	大さじ1
パプリカパウダー	大さじ2

【A】

湯	2½カップ
固形スープの素	1個
ローリエ	1枚
塩	小さじ½
こしょう	少々

塩、こしょう	各適量
パセリ(みじん切り)	大さじ1