

# ふらの野菜を使った 逸品レシピ紹介

## ふらの産野菜のソース煮



### 材料

じゃがいも	.....	中4個
にんじん	.....	中2本
たまねぎ	.....	小玉4個
ブロッコリー		
カレー用角切り肉	.....	400g
(豚・牛どちらでも)		
ふらの厳選野菜中濃ソース	.....	野菜が7割程度ひたる量
生クリーム(ミルクポーションでもよい)	.....	少々
コンソメ	.....	少々

### 作り方

1. じゃがいも、にんじん、たまねぎの皮をむき、ひと口大に切る。
2. 圧力鍋に少量の水を入れ、肉、中濃ソース大さじ1、コンソメ小さじ1/2を入れて15~20分くらい煮る。  
※圧力鍋がない場合は肉、野菜(じゃがいも以外)、中濃ソース、コンソメを同時に入れて煮る。
3. 鍋に肉の煮汁、にんじん、たまねぎを入れて、ふらの厳選野菜中濃ソースを野菜量の7割程度ひたるくらいまで入れ、火にかける。
4. 煮立ってきたら、じゃがいも、肉を入れる。
5. 野菜がやわらかくなってきたら、出来上がり！
6. お皿に盛りつけ、ブロッコリーを添える。
7. お好みで生クリーム(又はミルクポーション)をソースの上にまわし入れる。(※味がまろやかになります)

JAふらの女性部考案レシピ

[ふらの野菜を使った逸品レシピ集へ](#)