



Sausage & Bacon



家族で楽しむ
和・洋・中

カロリー総量 450kcal
塩分 3.2g
(1人分)

[洋] ブロックベーコンとフランクフルトのオレンジシチュー

材 料 [4人分]	ベーコン(ブロック)	200g	白ワイン	1/2 カップ
	フランクフルトソーセージ	4 本	ホールトマト缶詰	1 缶
	たまねぎ	1 個	洋風スープの素(固形)	1 個
	にんじん	1 本	みかんの皮(よく洗う)	1 個分
	大根	500g	砂糖、塩、こしょう	各少々
	オレンジジュース	1 カップ		

- 作り方**
- ①ベーコンは2cm角の棒状に切る。フランクフルトは2~3等分し、切り込みを入れる。にんじんは厚い輪切りに、大根は厚さ1cmのいちよう切りにする。たまねぎはくし形に切る。
 - ②鍋を中火で熱し、ベーコン、フランクフルトを入れて炒め、たまねぎをしんなりするまで炒め、にんじん、大根を加えて炒める。
 - ③ワインを注ぎ入れ、ふたをして1分ほど蒸したら、オレンジジュース、ホールトマト、洋風スープの素を加えて約30分弱火で煮込む。
 - ④砂糖少々、塩、こしょう各適宜で味を調べ、千切りにしたみかんの皮をのせる。

こんなメニューに合う!

シチューにはフレッシュ野菜のサラダを合わせて、ヘルシーに



! 洋食のテーブルマナー

【スプーンを使う料理のときは】

スープやシチューなどスプーンを使うときは、皿の手前を左手で軽く持ち上げ、音を立てないように飲むのがマナーです。