



# アイリッシュシチュー (仔羊とじゃがいものシチュー)



## 材料(3人分)

- サフォーククロス ラム肉ランプ(もも肉) 焼肉用…1パック(180gくらい)
- じゃがいも…1袋(皮をむいて400gくらい) 2cm厚に切る
- 玉ねぎ…1個(240g) 1cmの輪切り
- セロリ…1本(100g) 1cmの小口切り又は斜め切り (葉を入れてもよい)
- にんにく…3片 スライス
- A [ ● 油…大さじ1 ● 水…160cc ]
- ガラスープ顆粒…大さじ1(9g)

**栄養量**  
 ・エネルギー…256kcal  
 ・たんぱく質…15.8g  
 ・脂質…11.5g  
 ・炭水化物…34.0g  
 ・鉄分…2.1mg  
 ・亜鉛…2.4mg  
 ・食物繊維…13.9g  
 ・食塩相当量…1.5g

### 〈1〉オーブンで作る場合

- ① 全ての材料がちょうど入るくらいの大きさのグラタン皿、又は取手のとれるフライパンに④以外の材料を入れませす。
- ② ④を混ぜ、①の上から注ぎ入れます。
- ③ 180℃に予熱したオーブンで30～40分、じゃがいもに火が通るまで焼きます。



### 〈2〉鍋で作る場合

- ① 全ての材料を鍋に入れます。水の量が少なくじゃがいもが水に浸っていない場合は、水を追加してじゃがいもが水に浸るようにしてください。
- ② ①を火にかけ、沸いたらクッキングペーパーなどで落としふたをして、じゃがいもに火が通るまで30分くらい煮ませす。



★ 煮上がりで材料がスープからすこし出ているくらいの水加減が理想です。

## おすすめ食材

### サフォーククロスラム肉ランプ(もも肉)

緑豊かなオーストラリアでのびのびと牧草肥育され、成長促進剤不使用で育てられています。肉用種であるサフォーク種を掛け合わせることで、質の高いラム肉となります。

