



イタリア風
モツ煮込み

ホルモンのトマト煮



材 料 (4人分)

ホルモン(ボイル)	200g
にんじん	中1本
玉ねぎ	1/2個
水煮トマト	約400g
水	100cc
コンソメ	固形2個(顆粒小さじ4)
塩こしょう	少々
パセリ	適量
オリーブオイル	大さじ2
おろしにんにく(チューブ可)	小さじ1
粉チーズ	大さじ1



作 り 方 (調理時間 約20分)

- ① にんじんを5ミリ幅のいちょう切りにし、玉ねぎは繊維に沿って5ミリ幅の薄切りにする。
- ② オリーブオイルを入れた鍋を熱し、①、塩こしょうを入れ炒める。しんなりしたら、水煮トマト、おろしにんにく、水、ホルモンを加えて中火で加熱する。
- ③ 沸騰したら火を弱め、コンソメを入れ蓋をし約10分煮込む。その間にパセリをみじん切りにする。
- ④ 火を止めて粉チーズを加える。盛り付けてパセリを振りかけたら完成。

Point 盛り付けてから追いチーズをしてもgood! ワインにも合うメニューです!