



※写真はイメージです。

牛スネやわらか！ボリュームたっぷりシチュー ビーフシチュー

牛スネやわらか！ボリュームたっぷりシチュー ビーフシチュー

材 料 (4人分)

牛スネ肉(シチュー用)……500～600g

A
玉ねぎ……………1個
セロリ……………1本
にんにく……………2片

サラダ油……………大さじ2

赤ワイン……………1カップ

B
ドミグラスソース……1缶(290g)
水……………1カップ
トマトケチャップ・しょうゆ…各大さじ1

じゃがいも(メークイン)………2個

にんじん……………小1本(150g)

ブロッコリー……………1/2株

バター……………20g

塩・こしょう・小麦粉……………各適量

作り方

1. 牛肉は大きければ適宜切り、塩・こしょうをして小麦粉をまぶす。
2. Aはみじん切りにする。
3. フライパンにサラダ油を熱して1の表面に焼き色をつけ、鍋に移す。
4. 3のフライパン(油なし)に2を入れて炒め、3の鍋に加える。
5. 4に赤ワインを入れ、煮立ったらBを加える。
6. 再び煮立ったら弱火にし、アクを除きながら蓋(少しずらす)をして1時間程煮込む。
7. じゃがいもは1個を4～6つ割りにして、水に放し水気をきる。にんじんは4cm長さに切ってから4～6割りにする。
8. ブロッコリーは小房に分けて塩を加えた熱湯でゆでる。
9. 6に7を入れてさらに30～40分程煮込み、肉も野菜も柔らかくなったら塩、こしょう、バターで調味する。
10. 器に9を持って8をのせる。