

料理名

ビーフシチュー



2人分

調理時間 約30分

作り方

1. 牛肉を一口大に切り分け、塩・こしょうを振りかける。
2. フライパンに油をしき、肉の表面を強火で、全体に焼き色を付ける。
3. 赤ワインを注ぎ、沸騰したら火を弱め汁気を半分まで煮詰める。
3. フライパンに「デミグラスソース」と湯を加えよく混ぜ、煮立ったら蓋をして弱火で20分程度煮込む。
4. 付け合わせの、野菜はあらかじめ塩茹でしておくか、3.に入れて一緒に煮込む。

材料

牛肉（ステーキ用）	200 g
塩・こしょう	2 g
サラダ油	10 g
赤ワイン	20ml
デミグラスソース	150 g
湯	100ml
付け合わせの野菜 (にんじん、ブロッコリー、かぶなど)	適宜

※ 上記のレシピは2人分と仕込み量が少なく、牛肉の煮込み時間を短縮するために「ステーキ肉」を使用しました。

煮込み用の「牛筋肉」等をお使いの場合は、煮込み時間は1.5時間以上になります。

その場合は「湯」の量を増やすなどで、煮詰まりにご注意ください。