

- ① フライパンを中火で熱し、マーガリンを入れて溶かし、牛肉を入れて色が変わるまで炒める。

ポイント 長く炒め過ぎず、表面の色が変わる程度にさっと炒めます。



- ② ジャがいも、人参、玉ねぎを入れ、全体に油がなじむまで炒め合わせる。

ポイント 油で炒めてから煮込むことで、煮崩れするのを防いでくれます。



- ③ 水250cc、コンソメ、デミソース3袋を入れてよく混ぜ、ふたをして弱めの中火で13～15分程煮る。

ポイント 具材に火が通るまで、ふたをして煮ます。



- ④ ブロッコリーは耐熱皿にのせ、ラップをして電子レンジ(600W)で約50秒加熱する。シチューに加え、ふたをして1分程煮る。

ポイント 煮込み中(手順③)にブロッコリーを準備しておき、最後に加えて彩りよく仕上げます。



お届けの食材 ※野菜は洗浄済み

牛こま切れ肉	100g	ブロッコリー	40g
じゃがいも	150g	バター配合マーガリン	1個
玉ねぎ	100g	マギー無添加コンソメ	1本
人参	100g	デミソース	3袋

※じゃがいもはカット後、水にさらしておりますが、少々変色する場合があります。ご了承ください。

ご用意いただく食材

水	250cc
---	-------

今回のメニューを手軽に再現

上記の食材を準備し、手順は左記のレシピを参照してください。

ソース

デミグラスソース(市販)	80g
ケチャップ・とんかつソース	各大さじ1・1/2
しょうゆ・砂糖	各大さじ1/2

※バター配合マーガリン(1個) 小さじ2(8g)をご用意ください。

作り方

- ソースの材料を容器に入れてよく混ぜ合わせておく。
- 牛肉は食べやすい長さに切る。
- じゃがいもは大きめのひと口大に切り、水に5分程さらして水けをよくきる。人参はひと口大の乱切りにし、玉ねぎは細め(1cm弱)のくし切りにする。ブロッコリーはひと口大の小房に分ける。

作り方は下準備と手順1～4を参照してください。

一言コメント

- ・じゃがいもは水にさらして表面のでんぷん質を取ることで、煮崩れしにくくなります。(時間は5～10分程度でよい)
- ・仕上げに味をみて、お好みで塩、こしょう各少々でととのえましょう。

※食材セットに使用される材料(肉・魚等)は十分に中まで火を通して調理してください。※火加減や加熱時間は目安です。各家庭の調理器具によって多少異なりますので、様子を見ながら加減してください。※計量の目安について 1カップ…200cc、大さじ1…15cc、小さじ1…5cc