

- ① ごぼうは耐熱皿にのせてラップをふんわりとかぶせ、電子レンジ(600W)で約1分加熱する。いんげんは同様にラップをし、約30秒加熱する。

●ごぼうは固いので先にレンジで加熱します。
(いんげんは手順④で最後に使用)



- ② 牛肉は酒(小さじ2)をまぶしてなじませ、片栗粉を全体にふってかるくもむ。フライパンにマーガリンを入れて中火で熱し、牛肉をさっと炒め、色が変わればしょうゆ(小さじ1)を全体に絡めて一度取り出す。



- ③ フライパンに油をたし、①のごぼう、人参、れんこん、玉ねぎ、しめじを入れて油がまわるまで炒める。水300ccと昆布だしを加え、煮立てば弱めの中火にし、ふたをして10分程煮る。

●具材をしっかり炒めてから煮込みます。



- ④ 火を弱めてソース3袋を入れ、なじむように混ぜる。牛肉を戻し入れてざっと混ぜ、ふたをして弱めの中火で5～6分程煮る。具材に火が通れば①のいんげんを加え、ふたをして1分程煮る。

●具材に火が通るまで、ふたをして煮ましょう。



お届けの食材 ※野菜は洗浄済み

牛こま切れ肉	100g	いんげん	20g
玉ねぎ	100g	片栗粉	1袋
人参	60g	バター配合マーガリン	1個
ごぼう	60g	昆布だしの素	1本
しめじ	40g	デミグラスソース	3袋
れんこん	30g		

※ごぼう、れんこんはカット後、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

酒	小さじ2	油	小さじ1
しょうゆ	小さじ1	水	300cc

これが申込流 極意

調理のポイント

① 使用する調味料や水は、事前に計量して手元に準備！
スムーズに調理ができ、入れ忘れも防げます。

② ソースを加えるときは、焦らずゆっくり！
一度火を弱めてから、残さず加えましょう。

牛肉のポイント

◎ひと手間かけることでおいしさアップ！
牛肉は【①酒・片栗粉をまぶす】【②焼いたら一度取り出す】
このひと手間ですぐにやわらかく仕上がります。
肉を焼くときに【③しょうゆを絡める】ことで香ばしさも
プラスされ、うま味もアップします。

煮込みのポイント

① 牛肉のうま味が残った油で
具材を炒めてから煮込みます。
② 昆布だしで具材を煮込むことで、
うま味の相乗効果に！

※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

