

- ① 牛肉は片栗粉を全体にまぶして、かるくもみこむ。フライパンに油を入れて中火で熱し、牛肉を入れて色が変わるまで炒め、一度**取り出す**。

ポイント 片栗粉をもみこむことで、やわらかく仕上がります。(ビニール袋で作業すると手軽)



- ② フライパンにマーガリンを入れて溶かし、玉ねぎを入れて2分程炒める。マッシュルームを加え、さらに2分程炒め合わせる。

ポイント 玉ねぎがしんなりしてきたら、マッシュルームを加えて炒め合わせましょう。



- ③ 一度**火をとめ**、水160cc、コンソメ、デミソース(2袋)、トマトソースを入れる。全体がなじむように混ぜてから、中火にかける。

ポイント 加える材料が多いので、一度火をとめ、全て加えて混ぜてから火をつけましょう。



- ④ かるく煮立てば①の牛肉を戻し入れ、ふたをして**弱めの中火**で5～6分程煮る。器に盛ったご飯にかけ、みじん切りにしたパセリを散らす。

ポイント 煮込み中、一度全体をざっと混ぜましょう。(パセリは煮込み中にみじん切りにする)



お届けの食材 ※野菜は洗浄済み

牛こま切れ肉	100g	トマトソース	1袋
玉ねぎ	120g	マギー無添加コンソメ	1本
マッシュルーム	50g	片栗粉	1袋
パセリ	1房	バター配合マーガリン	1個
デミソース	2袋		

ご用意いただく食材

油	大さじ1/2	ご飯	適量
水	160cc		

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。

デミソース

デミグラスソース(市販) … 50g しょうゆ・砂糖 …… 各小さじ1
ケチャップ・とんかつソース … 各大さじ1

トマトソース

カットトマト缶 …… 大さじ2 顆粒コンソメ …… 小さじ1/2
ケチャップ …… 大さじ1

*片栗粉(1袋) … 大さじ1(9g)をご用意ください。

*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

- ソースの材料をそれぞれ容器に入れて、よく混ぜ合わせておく。
- 牛肉は食べやすい長さに切る。
- 玉ねぎは細め(1cm弱)のくし切りにし、マッシュルームはあれば石づきを切り、縦に2～3mm幅の薄切りにする。

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

仕上げに味をみて、お好みで塩、こしょうでととのえましょう。