

お料理 教習所

「牛すね肉のビーフシチュー」



今回は長谷園の「みぞ汁鍋」とキッチン便利グッズを使って、お手軽！美味しい！ビーフシチューをご紹介します！



〈材料〉

牛すね肉	400~500g	コンソメ	2個
塩こしょう	少々	ケチャップ	大さじ2
		ソース	大さじ1
玉ねぎ	1/2個	砂糖	大さじ1
バター	15g	赤味噌	大さじ1/2
赤ワイン	300cc	水	適量
ローリエ	2枚		
デミソース缶	1缶	★添え野菜…じゃがいも、にんじん、ブロッコリーなど	

- ① 牛すね肉に塩こしょうを全面によくすり込む。
 - ② 玉ねぎは8等分に切る。
 - ③ フライパンにバターを溶かし、玉ねぎを炒める。しんなりしたら取り出し、牛すね肉を入れ、焼き色を付ける。焼き色がついたら1/4の大きさに切る。
 - ④ みぞ汁鍋に玉ねぎと牛すね肉、赤ワインを入れ、牛すね肉がかぶるくらいまで水を足す。
 - ⑤ ローリエ、コンソメを加え蓋をして10分煮込む。アクが出てきたら「あくとりスプーン」でアクを取る。
 - ⑥ デミソース缶、ケチャップ、ソース、砂糖、最後に赤味噌を加えてじっくり煮込んだら出来上がり。
- ★ 添え野菜は適宜準備しておく。
じゃがいもは「ミートこねらー」でマッシュポテトにする。



【今回の使用土鍋&キッチン便利グッズ】



長谷園「みぞ汁鍋」

冷めにくく、食卓に運んでからも鍋内の温かさを保ちます。煮込み料理も得意です。



「あくとりスプーン」

お玉だと大切なスープまで入ってしまう…。そんな不満を解消し、アクがすいすい取れるスープだけ戻せるスプーンです。



「ミートこねらー」

手を汚さずにお肉などをこねられる！スプーン型で混ぜるのもらくらく。手のようにこねる・混ぜる・すくうがこね一本でできます。

FLAMME
フラムにて
好評発売中!