

簡単！ビーフシチュー

材料

デミグラスソース缶 1 缶(290g)
牛肉(シチュー用)300g
じゃがいも中 2 個 人参 1/2 本
玉ねぎ 1 個 ブロッコリーお好みで

赤ワイン 100cc 水 300cc
ケチャップ大さじ 2 塩・胡椒適量
バター15g ブイヨン キューブ 3 個



作り方

- 1 牛肉に塩胡椒を降ります。
人参は乱切り、玉ねぎはくし形切り、じゃがいもは食べやすい大きさに切ります。
- 2 ブロッコリーを下ゆでします。
- 3 鍋または厚手のフライパンにバターを熱し、①の牛肉を焼きます。焼き色がついたら、人参・玉ねぎを加え炒めます。
- 4 玉ねぎがしんなりしたら、水と赤ワインを加え、沸騰したらアクを取り、フタをして弱火で1時間~1時間半煮込みます。
- 5 ④にデミグラスソース缶とケチャップ・じゃがいも・ブイヨンを加えて混ぜながら煮込みます。

6



じゃがいもが柔らかくなったら完成です。
お皿に盛るときに、ブロッコリーとお好みで生クリームをかけても良い
です(コーヒー用のフレッシュでOK)

コツ・ポイント

煮込めば煮込むほど、牛肉が柔らかくなって美味しいです！