

-BROWN ROUX-



ビーフシチュー



小麦粉と油脂を長時間丹念に炒め、まろやかな味わいとコクを追求したビーフシチュールウです。本格的なビーフシチューが手軽に出来上がります。ぜひお試しください。

アレルギー：小麦・牛肉・大豆 日本糧食株式会社



Recipe 01



ビーフシチュー



赤ワインの風味とコクはぐっと味に深みが出ます。ごろっとした野菜と牛肉で食べ応えのある味わいに！

作り方

1. 牛肉の角切は、塩・こしょうをする。
にんじん・玉ねぎ・じゃがいもは、大きめに切る。
2. 炒め油を熱し、にんにくと生姜を入れ、香りが出たら、牛肉の表面を軽く焼く。
赤ワインを加え、アルコールを飛ばす。
3. にんじん・水・ローリエを加え、煮立ったら、アクを取り、20分程煮込む。
さらに玉ねぎ・じゃがいもを加え10分程煮込む。
具材が柔らかくなったら、一旦火を止める。
4. ボウルに3の煮汁を少し取り、ビーフシチュールウを加え、混ぜ溶かす。
5. 再び火をつけ、鍋の具材を混ぜながら、4を加える。
沸騰したら、弱火で20分程煮込む。
6. 塩で味を調整したら、できあがり！

材料

[1人分]

牛肉 角切	50 g
にんじん	25 g
玉ねぎ	40 g
じゃがいも	40 g
炒め油	1 g
にんにく	少量
生姜	少量
赤ワイン	16 g
水	150 g
ローリエ	1 枚
塩	適量
こしょう	適量
ビーフシチュールウ	20 g

※お好みに応じて分量はご調整ください

