

タンシチュー

合計加熱調理時間 約 **160**分

[1人分：586kcal/ 食塩相当量：2.0g]

大きな牛タンもスチコンを使えば、口の中でとろける柔らかさ。かくし味のキャラメルで、より本格的なソースに。



分量

8人分

設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度
1	コンビ	100%	60分	160℃
2	コンビ	100%	10分	200℃
3	コンビ	100%	90分	160℃

材料 (8人分)

<材料a>

牛タン	1200g
ローリエ	4枚
水	400cc
小麦粉	大さじ2
タマネギ (みじん切り)	2個
ニンニク (みじん切り)	4かけ
オリーブオイル	大さじ2

<材料b>

デミグラスソース	580g
赤ワイン	140cc
ケチャップ	小さじ2
トマトペースト	18g
コンソメ：固形	1/2個
塩	小さじ1
こしょう	少々
キャラメルタブレット	5個
ニンジン (食べやすい大きさに切る)	80g
ジャガイモ (食べやすい大きさに切る)	240g
粗びき黒こしょう	少々

※掲載レシピはクックエブリオ専用のものとなります。

下ごしらえ

- ・<材料b>は混ぜ合わせる。
- ・ニンジン、ジャガイモは (スチーム・5分・100℃) で蒸す。

作り方

1. 65mmのホテルパン1枚に<材料a>を入れてフタをし、【設定1】で予熱後、加熱する。
2. 加熱完了後、1のホテルパンを取り出し、牛タンは厚さ3cmに切って小麦粉をまぶす。スープは300cc取っておく。
3. 65mmのホテルパン1枚にタマネギ、ニンニクを入れ、オリーブオイルを回しかけて【設定2】で予熱後、加熱する。
4. 加熱完了後、3のホテルパンを取り出し、2の牛タン、スープ、<材料b>、キャラメルタブレットを入れてフタをし、【設定3】で予熱後、加熱する。
5. 加熱完了後、4のホテルパンを取り出し、器に盛ってニンジン、ジャガイモを添え、粗びき黒こしょうを振る。



調理ポイント

◆作り方5の加熱後に牛タンを取り出し、ソースをこすと上品に仕上がる。