

グヤーシュ

合計加熱調理時間 約 98分

[1人分：300kcal/食塩相当量：2.8g]

ハンガリーの代表料理。下ごしらえをしたら、あとはスチコンにおまかせ!具だくさんの頼りになる一品。



分量

12人分

設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度
1	コンビ	100%	8分	200℃
2	コンビ	100%	60分	160℃
3	コンビ	100%	30分	160℃

材料 (12人分)

タマネギ (粗みじん切り)	2個
オリーブオイルA	大さじ1
<材料a>	
牛肩ロース肉：塊 (よくたたく)	600g
オリーブオイルB	大さじ1
キャラウェイシード	小さじ2
パプリカパウダー	大さじ1
<材料b>	
赤パプリカ (ヘタと種を取る)	2個
黄パプリカ (ヘタと種を取る)	2個
ニンニク (粗みじん切り)	2かけ
トマトの水煮：缶	200g
赤唐辛子 (種を取る)	2本
水	1800cc
赤ワイン	500cc
コンソメ：顆粒	大さじ3
塩	小さじ1
セロリ (筋を取る)	1本
ジャガイモ (2cm角に切って水にさらす)	2個
ニンジン (2cm角に切る)	2本

※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

- ・牛肩ロース肉は2cm角に切り、塩 (分量外)、こしょう (分量外)、オリーブオイルBを混ぜ合わせる。
- ・赤パプリカ、黄パプリカは2cm角に切る。
- ・セロリの葉は糸でしばり、軸は長さ4~5cmに切る。

作り方

1. 20mmのホテルパン1枚にタマネギ、オリーブオイルAを混ぜ合わせて広げ、【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、粗熱を取る。
3. 65mmのホテルパン1枚に2、<材料a>を入れてよく混ぜ合わせ、<材料b>、セロリの葉を入れ、【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、セロリの軸、ジャガイモ、ニンジンを入れ、【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す。

調理ポイント ◆お好みでサワークリームを添えてもよい。