

ビーフシチュー

合計加熱調理時間 約 150分

[1人分：804kcal/ 食塩相当量：1.8g]

とろけるように、軟らかい肉の食感を楽しんで！



材料 (21人分)

牛バラ肉 (塊)	2600g
粗塩	大さじ 1/2
こしょう	適量
小麦粉	90g
タマネギ	1700g
バター	60g
赤ワイン	1600cc
チキンブイヨン	2100cc
フォンドヴォー	420cc
デミグラスソース	630g

※掲載レシピはクックエブリオ専用のものとなります。

分量

21人分
ホテルパン1分の1 65mm 3枚分

設定

設定	モード	水蒸気量	時間	温度	風量
1	コンビ	水蒸気量 100%	10分間	200℃	-
2	コンビ	水蒸気量 100%	20分間	160℃	-
3	コンビ	水蒸気量 90%	120分間	120℃	-

下ごしらえ

- ・Aの牛バラ肉は、5cm角・厚さ3cmに切り、常温に戻す。
- ・Eのタマネギは、薄切りにし、Fのバターであめ色になるまで炒める。(※1)
- ・Gの赤ワインは、一度沸騰させ、アルコール分を飛ばす。

作り方

1. Aの牛バラ肉にBの粗塩、Cのこしょうを振り、表面にDの小麦粉をまぶして20mmのテフロン加工ホテルパン3枚に並べる。
2. スチコンをコンビ・200℃・10分間・水蒸気量100%に設定して、予熱ボタンを押す。
3. 予熱完了後、スチコンに1のホテルパンを入れて、スタートボタンを押して加熱する。
4. 加熱完了後、3のホテルパンを取り出す。
5. 65mmのホテルパン3枚に4、(※1)、Gの赤ワイン～Iのフォンドヴォーを入れる。
6. スチコンをコンビ・160℃・20分間・水蒸気量100%に設定して、予熱ボタンを押す。
7. 予熱完了後、スチコンに5のホテルパンを入れて、スタートボタンを押して加熱する。
8. 加熱完了後、7のホテルパンを取り出し、Jのデミグラスソースを加える。
9. スチコンをコンビ・120℃・120分間・水蒸気量90%に設定して、予熱ボタンを押す。
10. 予熱完了後、スチコンに8のホテルパンを入れて、スタートボタンを押して加熱する。
11. 加熱完了後、10のホテルパンを取り出し、粗塩(分量外)、こしょう(分量外)で味を調える。



調理ポイント

- ◆赤ワインは必ず一度、沸騰させてアルコール分を蒸発させること。
- ◆チキンブイヨンは、水2100ccにチキンコンソメの素(顆粒)40gを溶かしたものでよい。