

ビーフシチュー

スチームモード

ホットエアモード

コンビモード

合計加熱調理時間 約 120分

[1人分：709kcal／食塩相当量：1.7 g]

牛肩ロースを煮込んだビーフシチュー。柔らかな仕上がりはコンビ加熱の得意ワザです。



分量

10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%	60分	160℃

材料（10人分）

牛肩ロース肉：塊（5cm角に切る）	1500g
塩	小さじ1/2
こしょう	少々
小麦粉	大さじ1
<材料a>	
タマネギ（薄切り）	400g
水	400cc
ローリエ	2枚
<材料b>	
デミグラスソース	580g
ホールトマト（潰す）	400g
赤ワイン（煮切る）	100cc
コンソメ：固形	2個
<材料c>	
ニンジン	200g
ズッキーニ	100g
クレソン	適量

※掲載レシピはクックエブリオ ミニ専用のものとなります。

※掲載レシピは2段で検証をおこなっています。

下ごしらえ

- ・牛肩ロース肉は塩、こしょうを振り、表面に小麦粉をまぶす。
- ・<材料b>は混ぜ合わせる。
- ・ニンジン、ズッキーニは食べやすい大きさに切り、茹でておく。

作り方

1. 65mmのホテルパン1枚に牛肩ロース肉、<材料a>を入れ、フタをして【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たら<材料b>を加え、フタをして【設定2】で予熱後、加熱する。
3. 加熱完了後、2のホテルパンを取り出して、器に盛り付け、<材料c>を添える。



調理ポイント

◆牛肩ロース肉は加熱すると縮むため、やや大きめに切ること。