



圧力鍋で作る ビーフシチュー



材料(3人分)

- 牛すね肉…500g
- A [●塩…3g
●小麦粉…大さじ1(8g)
●にんにく…3片]
- B [●赤ワイン(色の濃いもの)…300cc
●トマトダイスカット…300g
●水…200cc
●セロリ…30gくらい(なくともよい)
●S&B 濃いシチュー ビーフ…2かけ(1/4箱)
〈付け合わせ〉
●マッシュポテト ●きのこソテー
●寒締めほうれん草、ブロッコリー など

※付け合わせの栄養量は含まれていません。牛すね肉は日本食品標準成分表(八訂)に掲載がないため、牛もも脂身つきで計算しています。

栄養量	・エネルギー…423kcal	・脂質…19.1g	・鉄分…4.9mg	・食物繊維…2.1g
	・たんぱく質…35.4g	・炭水化物…16.8g	・亜鉛…6.5mg	・食塩相当量…2.7g

①牛すね肉に①をまぶします。フライパンを熱し、少し多めに油(分量外)を入れて肉を焼きます。強めの中火で表面にしっかり焼き色を付けます。途中でにんにくを加え、色が付いたら取り出します。肉の表裏を焼いたら圧力鍋に入れます。



②圧力鍋に②を加え中火にかけ、沸とうさせます。鍋底に焦げ付かないように全体をかきまぜ、具材が均等になるよう肉の位置を直します。



③1分程沸とうさせたら弱火にして圧力鍋のふたをします。蒸気が上がって圧力鍋の金属球が上にあがったらそこから90分弱火で煮ます。
(鍋の中の圧力が保たれていればよいです。撮影の時は400Wで40分、150W50分、合計90分間加熱しました。)



④90分煮たら火を消し、鍋の圧力が下がるまで10分程待ちます。圧力が下がったらふたを開け、火にかけS&B濃いシチュービーフ ルウ2かけ加え、とろみが付くまでかきまぜながら加熱して出来上がりです。



〈付け合わせ〉

- ・マッシュポテト
- ・きのこソテー
- ・寒締めほうれん草、ブロッコリー
- ・スパゲッティー など添えます。