



時短のシチュー

牛こまで簡単！ビーフシチュー

【材料】 4人前

※写真は1人分

牛肉(こま切れ)	300g
玉ねぎ	1と1/2個(300g)
じゃがいも	1個(150g)
にんじん	1/2本(100g)
ブロッコリー	1株(230g)
まいたけ	1パック(100g)
トマト缶(無塩)	1缶(400g)*ホール
デミグラスソース	1缶(290g)

A	バター(有塩)	15g
	濃口しょうゆ	大さじ1(18g)
	コンソメキューブ	2個(10g)
	さとう	大さじ2(9g)

塩	小さじ1(5g)
こしょう	少々
オリーブ油	大さじ1(14g)

このレシピのポイント

調理時間を短縮するために、牛肉はこま切れ肉を使用しました。また、トマト缶を使用することによってコクが出るように工夫しました！

寒い季節にぴったりな温かいビーフシチューです！ごはんとの相性も抜群です！

🕒 調理時間 **45分** 食塩相当量 4.1g カロリー 356kcal

栄養価(1人分あたり)

たんぱく質	19.2g	食物繊維	8.3g
脂質	17.4g	亜鉛	4.4mg
炭水化物	29.6g	ビタミンB ₁₂	1.1μg

日本食品標準成分表2020年版(八訂)に対応

【作り方】

- ①じゃがいもとにんじんは皮をむいて2cmの角切りに、玉ねぎは2cm幅のくし切りに、ブロッコリーは洗ってから房ごとに切り、じゃがいもは水にさらしておく。
- ②耐熱容器に切った玉ねぎ・じゃがいも・にんじんと水大さじ3を入れ、ラップをかけて電子レンジで8分(600W)加熱する。
- ③電子レンジで加熱している間に、牛肉を一口大に切り、熱した鍋にオリーブ油を入れ、少し赤みが残っている程度まで炒め、塩・こしょうで下味をつける。
- ④③の鍋に、水200mlとトマト缶を汁ごと入れてトマトをつぶし、②で熱した野菜とブロッコリー、小房に分けたまいたけを加え、Aをすべて加える。蓋をせずに中火で加熱し、沸騰したら5分煮込む。
- ⑤弱火にしてデミグラスソースを加え、時々混ぜながら蓋をせずに15分間煮込み、皿に盛り付けたら完成。

ふう作

制作：大阪公立大学生生活科学部・生活科学研究科
大阪市立大学生生活科学部・生活科学研究科