

給食レシピ ☆黒毛和牛のビーフシチュー☆

1 材料（4人分）

食品名	分量	目安量
牛肩肉角切り(2cm角)	300g	
赤ワイン	8g	大さじ1/2
塩	少々	
にんにく	1g	1片
しょうが	1g	1片
セロリー	12g	
炒め油	適量	
人参	60g	1/2本
じゃが芋	160g	1個
玉ねぎ	180g	1/2個

食品名	分量	目安量
(ルウ)		
小麦粉	28g	大さじ3
油	28g	大さじ2
トマトピューレ	96g	1/2カップ
砂糖	1.4g	小さじ1/2
中濃ソース	14g	大さじ1弱
ウスターソース	9g	大さじ1/2
デミグラスソース	36g	大さじ2
塩	2.8g	小さじ1/2
こしょう	少々	
固形コンソメ	適量	
水	300ml	

2 作り方

- ① にんにく、しょうがはすりおろす。セロリーはうす切りにする。人参・じゃが芋は一口大、玉ねぎは角切りにする。
- ② フライパンに油を入れて加熱し、小麦粉を少しずつふり入れ、小麦粉がダマにならないように炒める。(ルウ)
- ③ 鍋に油をしいて、にんにく・しょうが・セロリーを炒め、牛肉を加え、赤ワイン・塩で調味し炒める。
- ④ ③に玉ねぎを加え炒める。
- ⑤ ④に水と固形コンソメを入れ、人参・じゃが芋を加え煮る。
- ⑥ 芋に火が通ったら、調味料を加え味をみる。
- ⑦ ②をとろみ加減をみながら加え煮る。

3 一口メモ

牛肉をデミグラスソースなどで煮込んだ料理です。

給食センターでは、固形コンソメの代わりに牛エキスを加え、味にコクを出しました。

バターを加える(バターで炒める、ルウの油の半分量をバターにする など)と、味にコクがでます。

