

豪華に!

ビーフシチュー

塩麴で煮込み時間も短縮!



筋力低下を防ぐカルニチンとポリフェノールの多い赤ワインが入っています。



栄養価 (1人分)

エネルギー	361kcal
たんぱく質	17.2g
塩分	1.6g
カリウム	541mg
リン	177mg

材料

【2人分】

牛肩ロース(カレー用).....160g
★ 赤ワイン.....大さじ1(15ml)
塩麴.....小さじ1/6(1g強)
オリーブ油.....大さじ1/2(6g)
白こしょう.....少々
ローリエ.....1枚
じゃがいも.....中1個(80g)
玉ねぎ.....中1/2個(80g)

人参.....中1/2本(40g)
♪ デミグラスソース.....120g
ウスターソース.....小さじ2(10ml)
コンソメ.....小さじ1/2(2g)
白こしょう.....少々
パセリ.....少々
生クリーム.....小さじ1(5ml)

作り方

- (1) 牛肩ロースと★の調味料を袋に入れ、1時間漬け込む。
- (2) じゃがいもと玉ねぎと人参は乱切りにしゆでこぼす。
- (3) 鍋に(1)、(2)とローリエを入れ、材料がかぶるくらいの水を加えて約10分煮込む。
- (4) ♪の調味料を(3)に加えさらに煮込む。
- (5) 器に盛り、お好みでパセリ、生クリームを飾って完成。