

ビーフシチュー

子供10人分

材料

玉ねぎ	2個	サラダ油	小さじ1
人参	1本	B [バター	40g
じゃがいも	大3個	小麦粉	45g
マッシュルーム(缶)	100g	C [砂糖	大さじ1・1/2
チーズ	50g	塩	大さじ1/2
グリーンピース	50g	コショウ	少々
生クリーム	30cc	トマトピューレ	100g
A [牛角切り肉	400g	ケチャップ	100g
赤ワイン	20cc	中濃ソース	10g
ガラスープ	600cc	デミグラスソース	100g

作り方

- ① Aを柔らかくなるまで水煮する
- ② Bをゆっくりと炒め、ブラウンルーを作る
- ③ 玉ねぎは1個スライス、もう1個は角切り、人参・じゃがいもはいちょう切りにする
- ④ サラダ油でスライスした玉ねぎをあめ色になるまでよく炒め、人参・じゃがいも・角切りの玉ねぎを炒めてガラスープを入れる
- ⑤ 野菜が柔らかくなるまで煮たら①・マッシュルーム・チーズ・Cを入れ少し煮て火を止める
- ⑥ ②を少しづつ混ぜ入れとろみを付ける
- ⑦ グリンピース・生クリームを加える

材料・調味料の量は目安です