



便利メニュー

煮込み

火力の目安
中

材料（1回分）

水	750g
牛すね肉(一口大に切る)	250g
玉ねぎ(1/4に切る)	1個(200g)
にんじん(長さ5cm。太い部分は縦半分または、1/4に切る)	1本(100g)
じゃがいも(1/2に切る)	2個(300g)
セロリ(葉・筋を取って5cmに切る)	1本(80g)
コンソメ固形スープの素	2個
ローリエ	1枚
塩・こしょう	各少々

作り方

- 鍋にすべての材料を入れ、鍋をIHヒーターの中央に置き、「中火」～「強火」で加熱する。
- 沸とうしたらあくを取り、メニューの「煮込み」「中」を選び、約90分煮込む。
- 仕上げに塩・こしょうで味を調える。