

手動

## ビーフシチュー



## 作りかた

1. 牛肉は塩、こしょうをし、小麦粉を薄くまぶしておく。
2. フライパンにサラダ油を熱し、①を表面に焦げ目がつくまで、いためて取り出し、野菜を入れてよくいため、取り出す。
3. フライパンにAを入れ、茶色になるまでよくいため、合わせたBを加え、泡立て器でダマができないようによくかき混ぜ、ひと煮立ちさせる。
4. 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに②と③を入れてかき混ぜ、オーブンシートで落としづた（煮物のコツ参照）をし、テーブルプレートの中央に置きレンジ 500W 6～10分、レンジ 200W 50～90分 でリレー加熱する。（加熱の途中30分おきにかき混ぜて加熱する。）
5. 加熱後、生クリームをかける。

手動

レンジ

リレー

500W  
加熱：6～10分  
200W  
加熱：50～90分

使用付属品



テーブルプレート  
下段

カロリー

440kcal

塩分

1.9g

※カロリーと塩分は1人分または1回に作れる分量の値です。  
このレシピはMRO-F6A対応レシピです。

材料	4人分
牛シチュー用肉（1.5～2cm厚さ、3cm角に切る）	400g
塩、こしょう	各少々
A ジャガイモ（乱切りにして水にさらす）	200g
A にんじん（乱切り）	中本（約150g）
A 玉ねぎ（くし形切り）	200g
A バター	12g
B デミグラスソース（缶詰）	290g
B 水	カップ1
B トマトピューレ	大きじ2
B 赤ワイン	大きじ3
B 塩	小さじ1/3
B こしょう	少々
B ローリエ	2枚
生クリーム	適量

## 煮物のコツ

## 容器は大きくて深めの物を

直径約25cm(内径約22.5cm)、深さ約10cmの広口耐熱ガラスボウル(約1.0kg)が適しています。プラスチック製の物は使わないください。

## 材料は大きさをそろえて

材料は大きさや形を切りそろえると、むらなくでき上がります。

## 料理に合わせた下ごしらえを

アクのある野菜や火の通りにくい材料は下ゆでをします。また、焦げ目がほしい物はフライパンでいためてから煮込みます。

#### 煮汁は多めにする

煮汁は、材料がかぶるくらいの量にします。

#### オープンシートで落としぶたをする

煮汁が全体にゆきわたるようにします。落としぶたは、オープンシートを容器の大きさよりひとまわり小さく丸形に切り、十文字の切り目を入れた物をのせて加熱します。金属製の物は使わないでください。



#### 加熱後はしばらくおく

味をなじませます。

#### 加熱が足りなかったときは

レンジ 200W で様子を見ながら加熱します。