

手動

ビーフシチュー




手動

レンジ

600W

加熱：6～10分

使用付属品

 テーブルプレート
底面

カロリー	塩分
440kcal	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。

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
<div>A</div> じゃがいも（乱切りにして水にさらす）	200g
<div>A</div> にんじん（乱切り）	中本（約150g）
<div>A</div> 玉ねぎ（くし形切り）	200g
<div>A</div> バター	大さじ1
<div>B</div> デミグラスソース（缶詰）	290g
<div>B</div> 水	カップ1
<div>B</div> トマトピューレ	大さじ2
<div>B</div> 赤ワイン	大さじ3
<div>B</div> 塩	小さじ1/3
<div>B</div> こしょう	少々
<div>B</div> ローリエ	2枚
生クリーム	適量

作りかた

1. 大きくて深めの耐熱容器に塩、こしょうをした肉とAを入れ、かるくラップをし、レンジ600W約6分30秒で加熱し、かき混ぜる。
2. 大きくて深めの耐熱ガラスボウルに①とBを入れてかき混ぜ、オーブンシートで落としぶた（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600W6～10分、レンジ200W60～70分でリレー加熱する。
3. 加熱後、よくかき混ぜてから生クリームをかける。

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でください。

肉じゃがの2人分は

仕上がり調節 やや弱 で加熱します。

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。