

牛肉ときのこのシチュー

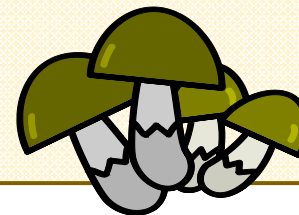
レシピの紹介

〔たくさんきのこが味わえる、具だくさんのシチューです。〕

| 材料 | 4人分(g) | 目安単位 |
|----------|--------|-------|
| 牛角切り肉 | 150 | 150 |
| じゃがいも | 80 | 小1個 |
| 玉ねぎ | 200 | 中1個 |
| にんじん | 40 | 中1/4本 |
| 生しいたけ | 50 | 48 |
| 本しめじ | 30 | 32 |
| えのきたけ | 25 | 24 |
| サラダ油 | 3 | 小さじ1弱 |
| ハヤシルウ | 25 | 24 |
| トマトピューレ | 30 | 大さじ2強 |
| デミグラスソース | 60 | 56 |
| 赤ワイン | 5 | 小さじ1 |
| コンソメ | 3 | 小さじ1 |
| 塩 | 1 | 少々 |
| こしょう | 適量 | 少々 |
| にんにく | 2 | 少々 |
| グリーンピース | 12 | 大さじ1弱 |
| 水 | 250 | 240 |
| 生クリーム | 12 | 大さじ1 |

作り方

1. じゃがいもは一口大、にんじん・しいたけはいちょう切り、玉ねぎはくし型に切っておく。
2. しめじは小房に分け、えのきは3cmにカットして分け、にんにくはみじん切りにする。
3. 鍋にじゃがいも・にんじん・玉ねぎを入れて煮る。
4. 別の鍋(フライパン)に油を熱し、にんにく・牛肉を炒め、赤ワインを入れる。
5. 炒めた肉を、3の鍋に入れ、きのこ類を入れる。
6. 全体に火が通ったら調味料を入れて煮込む。
7. 最後に生クリームをまわし入れて仕上げる。



コツ・ポイント

生クリームを入れた後は、あまり火を通し過ぎないように気をつける。

レシピの生い立ち

宇都宮市学校給食の標準献立レシピです。食感や味の異なるきのこが3種入ります。きのこが苦手な子どもも食べてしまう工夫がされています。