

ゴロゴロ野菜のビーフクリームシチュー

寒くなると食べたくなるクリームシチューを牛肉で♪



材料 (5人前)

<input type="checkbox"/> 牛こま肉	300g
<input type="checkbox"/> 玉ねぎ	1個
<input type="checkbox"/> 人参	1/2本
<input type="checkbox"/> じゃがいも	3個
<input type="checkbox"/> きのこ	1パック
<input type="checkbox"/> ブロッコリー	1/2個
<input type="checkbox"/> 油	大さじ1
<input type="checkbox"/> 水	500cc
<input type="checkbox"/> 牛乳	400cc
<input type="checkbox"/> クリームシチューのルー	1/2箱 (5皿分)
<input type="checkbox"/> 塩、胡椒	適量

作り方

調理時間: 30分

- ① 野菜は一口大に切っておく。
- ② 鍋に油を入れ中火で熱し、牛小間肉、玉ねぎ、人参、じゃがいも、きのこを入れて数分炒める。
- ③ 水を加え、アクが出てきたら取り、蓋をして弱火で具材が柔らかくなるまで10~15分程煮る。
- ④ 具材がやわらかくなったらブロッコリーを加え、3~5分程火が通るまで更に煮る。
- ⑤ いったん火を止めルーを割り入れて溶かし、牛乳も加えたら再び弱火でとろみがつくまで時々かきまぜながら煮る。塩、胡椒で味をととのえ、皿に持ったら出来上がり。