

短時間で美味しい♪

愛情時短ビーフシチュー

30分

1人分

757

kcal

DELISH
KITCHEN

短時間で美味しい♪

愛情時短ビーフシチュー

30分

1人分
757
kcal



材料 (2人分)

ごはん	お茶碗 2 杯
牛こま切れ肉	200g
玉ねぎ	1/2 個
しめじ	1/2 パック
塩こしょう	少々
薄力粉	大さじ 1
水	150cc
有塩バター	20g

☆ビーフシチュー

デミグラスソース缶	1 缶 (290g)
ケチャップ	大さじ 2
ウスターソース	大さじ 2
塩	小さじ 1/3
こしょう	少々

- 1 玉ねぎはくし形に切り、しめじは根元を切り落とし、ほぐす。
- 2 ボウルに牛肉、塩こしょう、薄力粉を入れて混ぜ、一口大に丸める。
- 3 フライパンにバターを入れて熱し、牛肉を入れて中火で焼き色がつくまで転がしながら焼き、玉ねぎ、しめじを加えて中火で炒め合わせる。
- 4 玉ねぎがしんなりしたら、水を加えてふたをし、7~8分中火で煮る。
- 5 ☆を加えて時々混ぜながら、5分程煮る。
- 6 器にごはんを盛り、ラップでハート形にし、ビーフシチューをかける。