**～弦巻流！西洋野菜のビーフシチュー～**

**★野菜たっぷりで元気になりましょう！**

|  |
| --- |
| **材料（４～6人前）**  **ジャガイモ・人参　　１個づつ　　　　ビーフシチュールー　（4～6人分）**  **ブロッコリー　　　　１/2株分**  **カリフラワー　　　　1/2株分**  **玉ねぎ大　　　　　　1/２個　　　お湯　400～500ｃｃ　（お好みで増減を）うま味調味料　　　　適量**  **インゲン　　　　　　６0ｇ**  **牛肉（薄切り）　　　４～500ｇ　　スープの素（洋風）　　大さじ１～２**  **※他、お好みの野菜を入れても美味しいです。**  **バター　50ｇ** |

**※（前準備として・・）◎野菜はよく洗っておきましょう！　牛肉は食べ易い大きさに切っておきます。**

**１・まず、ジャガイモ、人参を食べ易い大きさに切り分けます。芽がある場合は事前に切り落としておきましょう。**

**２・玉ねぎは、食べ易い大きさの細切り（またはみじん切り）にして別皿へ入れておきます。**

**インゲンは３等分くらいの大きさに切り分けましょう。（生を使う場合は下茹でしておきましょう）**

**３・ブロッコリー、カリフラワーを食べやすい大きさに切って下茹でしておきます。**

**４・鍋等を熱して油を薄くひき、牛肉をよ～く炒めます。続いて人参を入れてさらに炒めていきます。**

**火が通ったら玉ねぎを入れて炒めあげていきます。**

**5・（4）が十分に炒め終わったらジャガイモを入れてさらに炒めます。この際、炒めている具材が鍋から**

**こぼれないよう注意しながら調理しましょう。**

**6・全体的に具材に油が馴染んできたらお湯、ブロッコリー類やスープの素を入れてしっかり煮ていきましょう。**

**他に入れる食材があるときはそれらもこの時点で入れて煮込みます。**

**7・具材に火が通ったらシチュールーを入れて良く混ぜ、薄ければ塩、調味料等で味を整え、最後にひと煮立ちさせて完成です！**

**8・お皿にご飯（★）を盛り付けて（出来上がった）このルーを注げば出来上がり！！**

**★シチュー単体だけでも美味しいですが、今回はご飯にかける前提でレシピを作りました。**

**ご飯はバター風味のライスがおすすめですが、白ご飯でも十分美味しく頂けます。是非お試しを！**