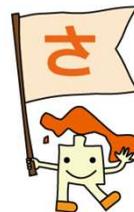


レトルトオニオンスープを使った 濃厚ビーフシチュー

レシピ提供：菊池猛



シェフ作成のレトルトスープと
トマト缶活用レシピです。
お好みでごはんやパンとお召し
上がりください。

材料(2人分)

・牛ばら肉スライス	200g
・塩	少々
・カットマト缶	150g
・マッシュルーム(生)	4粒
・レトルトオニオンスープ (液体)	1パック
・赤ワイン	150ml
・カレールー	1/2かけ弱 (10g)

栄養価(1人分)

エネルギー	249kcal
たんぱく質	23.3g
脂質	6.2g
炭水化物	12.3g
食塩相当量	1.9g

※シチューのみの栄養価

アレルギー特定原材料

卵	乳	小麦	えび	かに	落花生	そば
---	---	----	----	----	-----	----

作り方

1. マッシュルームはスライスして炒めておく。
2. 牛ばら肉に塩をふり、テフロン製のフライパンで強火でしっかり焼き色を付ける。
3. ①に赤ワインを加え、水分がなくなるまでしっかりと煮詰める。
4. カットマトを加えてさらに炒め、酸味をとばす。
5. オニオンスープと①を加え、味がなじむまで5～10分煮込む。
6. カレールーで濃度調節をし、味を調べてできあがり。

ポイント

レトルトオニオンスープを使うことで本格濃厚なビーフシチューになります。
カレールーは濃度調節程度にしてください。