

トマトシチュー



材 料 (4人分)

- ・牛肉 100g
- ・玉葱 M1個
- ・トマト 大1個
- ・小麦粉 大さじ2
- ・油 小さじ1
- ・砂糖 少々
- ・ソース 大さじ1
- ・水 3カップ
- ・じゃが芋 M1個
- ・人参 1/3本
- ・にんにく 1片
- ・バター 大さじ2
- ・塩 小さじ1/3
- ・ブイヨン(無添加)2g
- ・パセリ(乾燥でも可)適量

作 り 方

1. 鍋にバターを入れ溶かし火を止め、ふるった小麦粉を入れよく混ぜる。火をつけ沸いてきたら火を弱め、すくうとポテッと落ちるようになってから1～2分加熱してサラサラしたルーを作ります。
2. 玉葱はくし切り、人参は1cm角切り、じゃが芋は2cm角切り、にんにく・パセリはみじん切りし、トマトは1cmの角切り、牛肉はスライスします。
3. 鍋に油・にんにくを入れ弱火で炒め、にんにくに色がついたら牛肉を入れて炒めます。砂糖をふるって入れ、1度取り出します。
4. 3の鍋に玉葱を入れて炒め、透明になったら3の牛肉の上に半分取り出します。
5. 4に人参・トマト・じゃが芋を順に入れ塩・ブイヨンソース・水を入れコトコト弱火で炊いていきます。
6. じゃが芋が柔らかくなったら、取り出した牛肉玉葱・1のルーを入れ10分ほど炊いていきます。
7. 6の味を整えて器に盛り、パセリをのせると出来上がりです。