

# 冬野菜のビーフシチュー



材料(2人分)



## 栄養価(1人分)

エネルギー	279 kcal
水分	238 g
たんぱく質	12.3 g
カリウム	453 mg
リン	132 mg
食塩	1.7 g



牛肉	100g
塩	ひとつまみ
こしょう	少々
玉ねぎ	60g
人参	40g
かぶ	40g
ブロッコリー	60g
油	小さじ2
小麦粉	大さじ2
水	1カップ
(A) ウスターソース	小さじ4
ケチャップ	小さじ4
コンソメ	小さじ1
バター	8g

## 作り方

- ①玉ねぎはくし切りにし水にさらす。人参とかぶは一口大に切り茹でこぼす。ブロッコリーは茹でておく。
- ②フライパンに油を熱して牛肉を炒め、塩こしょうを振る。
- ③玉ねぎ、人参、かぶを加えて炒める。
- ④小麦粉を加えて炒め、粉っぽさがなくなったら水を少量ずつ加えて混ぜる。
- ⑤(A)を加えてとろみがつくまで3~4分煮込む。
- ⑥お皿に盛り、ブロッコリーをのせて完成。

## ★ポイント★

- 季節の野菜を使った具沢山ビーフシチュー  
具材はお好みのものでOK
- 1品で主菜・副菜がそろいます
- ルーなしで簡単に作れます