

ビーフシチュー



 **カロリー**
538kcal
  **タンパク質**
24.5g
  **塩分**
2.5g

※カロリー・タンパク質・塩分は1人分です。

〈レベル2〉
加圧時間20分
 自然放置

〈レベル2〉
加圧時間7分
 蒸らし時間10分

材料(4人分)

牛肉バラかたまり肉	600g
にんにく	1片
玉ねぎ	中1個
小玉ねぎ	6個
にんじん	中1本
じゃがいも	3個
マッシュルーム	1パック
ブロッコリー	1株
デミグラスソース	290g(1缶)
水	100cc
ホールトマト缶	200g (1/2缶)
赤ワイン	220cc
バター	大さじ1
砂糖	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
塩	適量
こしょう	適量

作り方

1. 牛肉は4cm角に切り、塩、こしょうをする。
2. 玉ねぎ、じゃがいも、にんじんを切りそろえる。
3. 小玉ねぎは皮をむき、マッシュルームは洗って半分に切る。にんにくはスライスしておく。
4. ブロッコリーは小房にして茹で(※【硬めの野菜を茹でる】参照)、ざるにあげておく。
5. 圧力鍋を中火にかけ、バターを入れにんにくを炒め、牛肉を入れ焼目をつける。玉ねぎも加え、さらに炒める。
6. 一度火を止め(5)の中にホールトマト缶、赤ワイン、水を入れ、フタをして中火にかける。圧力表示ピンが上がり、**レベル2**になったら弱火にして**レベル2を維持しながら20分間加圧**する。
7. 火を止め、**そのまま自然放置**して、圧力表示ピンが完全に下がってからフタを開ける。
8. (2)と(3)の材料を入れデミグラスソース、砂糖、しょうゆを加え、再びフタをして中火にかける。圧力表示ピンが上がり、**レベル2**になったら弱火にして**レベル2を維持しながら7分間加圧**する。
9. 火を止め、**そのまま10分間蒸らし**してから蒸気を抜いてフタを開ける。そのまま中火にかけ、とろみをつけ、塩、こしょうで味を調える。
10. 器に盛りつけ、ブロッコリーを添える。

【硬めの野菜を茹でる】

1. よく洗った野菜と大さじ3杯位の水を鍋に入れ、フタをする。
2. (1)を**中火**にかけ、蒸気が上がりペーパーシールがかかったら(フタをまわしてくるくるまわる状態になったら)**弱火**にして1~2分間加熱し、茹で加減をみて火を止め2~3分間余熱で茹でる。
3. ざる等の他の容器に移す。