



おいしく・健康的に 食べよう
Kitchen Smile
OFFICIAL RECIPE SITE



Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.



スライス肉に旨味成分のある食材を加えて 牛肉とブロッコリーのマスタードクリーム煮



一人あたりのエネルギー 336kcal	食塩相当量 1.3g	調理時間 約20分
-------------------------------	----------------------	---------------------

この表示値は目安です

■材料 (2人分)

牛肉 小間切	150g
ブロッコリー	1/4株
玉ねぎ	1/2個
しいたけ	3個
塩・こしょう	少々
薄力粉	大さじ1
白ワイン	大さじ2
牛乳	100ml
A コンソメ(顆粒)	小さじ1
粒マスタード	小さじ2
バター	10g

■作り方

- ① ブロッコリーは小房に分け、茎はひと口大に切り、耐熱容器に入れてふんわりとラップをし、600Wの電子レンジで1分30秒～2分程度加熱する
- ② 玉ねぎは薄切りにする
- ③ しいたけは軸とかさに切り分け、軸は石づきを切り落として小口切りに、かさは薄切りにする
- ④ 牛肉はひと口大に切り、塩・こしょうをまぶす
- ⑤ フライパンにバターを熱し②を炒め、しんなりとしたら、④と牛肉を加え中火で炒める
- ⑥ 牛肉に火が通ったら薄力粉をふるい入れ、全体にまぶしてさらに炒め、粉っぽさがなくなったら白ワインを加えて中火で混ぜながら加熱する
- ⑦ トロみがついたらAを加え、強火にして加熱し煮立ったら①を加え、中火でブロッコリーが柔らかくなるまで煮る

cooking memo