

- ① 鍋に油とみじん切りにしたにんにくを入れて弱火で熱し、香りがたてば牛肉を入れ、中火で色が変わるまで炒める。

ポイント にんにくを焦がさないよう、香りがたつまでは弱火で熱します。



弱火 → 中火

- ② 人参、じゃがいも、エリンギを入れ、全体に油がまわるまで炒める。水400ccを加え、煮立てばアクを取る。

ポイント 油で炒めてから煮込むことで、煮崩れするのを防いでくれます。



中火

- ③ コンソメ2本を入れて全体を混ぜ、ふたをして弱めの中火で7~8分程煮る。

ポイント 煮込み中に、トマトを小さめの乱切りにしておきましょう。



弱め
中火 → 中火

- ④ トマトソース2袋を入れてよく混ぜ、トマト、キャベツを加える。ふたをして5分程煮て、具材に火を通す。

ポイント 煮込み中に、一度全体をざっくりと混ぜましょう。



弱め
中火

お届けの食材 ※野菜は洗浄済み

牛こま切肉	100g	トマト	1個
キャベツ	150g	にんにく	1かけ
じゃがいも	150g	マジ無添加コンソメ	2本
人参	50g	トマトソース	2袋
エリンギ	60g		

※じゃがいもはカット後、水にさらしておりますが、少々変色する場合があります。ご了承ください。

ご用意いただく食材 下準備

油	大さじ1	にんにく	みじん切りにする。
水	400cc	トマト	小さめの乱切りにする。

今回のメニューを手軽に再現

上記の食材を準備し、手順は左記のレシピを参照してください。

トマトソース

カットトマト缶	70g
ケチャップ	大さじ2
顆粒コンソメ	小さじ1

作り方

- トマトソースの材料を容器に入れてよく混ぜ合わせておく。
- 牛肉は食べやすい長さに切る。
- じゃがいもは大きめのひと口大に切り、水に5分程さらして水けをよくきる。
- 人参はひと口大の乱切りにし、キャベツは4cm角程度のざく切りにする。エリンギは石づきを切ってひと口大の乱切りにし、しめじは石づきを切ってほぐす。

作り方は下準備と手順1~4を参照してください。

一言コメント

じゃがいもは水にさらして表面のでんぷん質をとることで、煮崩れしにくくなります。(時間は5~10分程度でよい)

※食材セッに使用される材料(肉・魚等)は十分に中まで火を通して調理してください。※火加減や加熱時間は目安です。各家庭の調理器具によって多少異なりますので、様子を見ながら加減してください。※計量の目安について 1カップ…200cc、大さじ1…15cc、小さじ1…5cc