

# ガスレンジ 自然対流式オーブン

## ビーフシチュー（約2500g・10人分）

設定温度： 160～180℃

加熱時間： 30～60分

使用する備品： 焼き網（付属品：445×410）

バット1枚分目安： φ24cm両手鍋（6L）1個分 ※庫内の大きさによる



### 写真

鍋 炒めの様子



オーブン 加熱後



### 材料（食材総量約2500g分）

牛バラ肉（25～30gカット）	500 g	A	玉ねぎ（2cm角切り）	300 g
塩	4 g		じゃがいも（15g乱切り）	300 g
黒コショウ	適量		人参（10g乱切り）	200 g
サラダ油1	25 g		サラダ油2	40 g
赤ワイン	250 g		デミグラスソース	500 g
		B	コンソメスープ	250 g
			ケチャップ	80 g
			塩	3 g
			黒コショウ	適量

### 作業手順

- ① 肉に塩、黒コショウを振る。
- ② サラダ油1をひいたフライパンで①をソテーする。
- ③ 鍋に赤ワインを入れ、1/2量になるまで煮詰める。
- ④ サラダ油2をひいた鍋でAを炒め、②、③、Bを順に入れて沸騰させ、塩、黒コショウで味を調え蓋をする。
- ⑤ 焼き網に④をのせ、予熱したオーブンで加熱する。
- ⑥ 器に盛付ける。



### 調理のポイント

- ・ 鍋に入る食材の量、好みの仕上がりに応じて、加熱時間を調節する。
  - ・ 手順⑤の際、20～30分おきにかき混ぜるとよい。
  - ・ 煮詰める作業をオーブンで行う事で、コンロ部の作業スペースの確保ができ、加熱中に頻繁にかき混ぜる手間を省ける。
  - ・ 当レシピは、「RGR-0963D」で調理し、作成しました。
- その他の機種をお使いの場合は、好みの仕上がりに応じて、加熱時間、温度を調節してください。



Maruzen

株式会社マルゼン キッチンコンサルティング室作成

2021.7