

ビーフシチュー（約2500g・10人分）

設定温度：130～160℃

加熱時間：30～60分

使用する備品：焼き網（付属品：390×250×42）

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



オープン 加熱後



材料（食材総量約2500g）

牛バラ肉（25～30gカット）	500 g	玉ねぎ（2cm角切り）	300 g
塩	4 g	A ジャガイモ（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のをせ、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

- ・ 鍋に入れる食材の量、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-0963XD」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。

