

2月ver.

遺伝性脊髄小脳変性症の方向け/ 管理栄養士が考えたおすすめレシピ

材料

【2人分】

牛肉（シチュー用）	…300g
塩	…小さじ1/2
こしょう	…少々
玉ねぎ	…1個
人参	…1/2本
マッシュルーム	…5個
バター	…大さじ1
赤ワイン	…1/2カップ
水	…1カップ
デミグラスソース	…1缶
トマトケチャップ	…大さじ1

ビーフシチュー



1人分271kcal/塩分2.0g



つくり方

- ①牛肉は一口大に切り、塩、こしょうを軽くもみ込む。
玉ねぎはくし切り、人参は小さめの乱切り、マッシュルームは薄切りにする。
- ②圧力鍋にバターを熱し、牛肉の表面に焼き色をつける。
- ③玉ねぎ、人参を加え、中火で炒める。
- ④赤ワインと水を加える。沸騰したらアクをとり、蓋をして30分ほど加圧して煮込む。
- ⑤マッシュルームとデミグラスソース、トマトケチャップを加えてさらに2～3分煮込む。



圧力鍋を使用することでお肉が柔らかくなり、食べやすくなります。