

丸ごとトマトのビーフシチュー～もち麦リゾット風～



東海市&カゴメ



4人分

トマト-----中4個
牛もも肉-----300g
玉ねぎ-----2本
人参-----50g
ジャガイモ-----8個
油-----大さじ1
塩・こしょう----小さじ1

【トッピング】

ブロッコリー-----25g
ヤングコーン-----2本
溶けるチーズ-----20g

デミグラスソース缶-----1缶
赤ワイン-----80ml
ケチャップ-----小さじ1
ウスターソース-----小さじ1
コンソメスープ-----200ml
米-----大さじ1
もち麦-----小さじ1
水-----適量

〈作り方〉

- ① もち麦ご飯を炊く。トマトは湯むきして、中をくり抜いておく。ブロッコリーは子房に分け、ゆでる。牛肉は一口大に切り、塩コショウをまぶしておく。玉ねぎはくし切り、人参は乱切り、ジャガイモは4つ切りに切る。
- ② 圧力鍋に油をしき、中肉に焼き目がくまで炒める。玉ねぎ、人参を加え、炒める。
- ③ 赤ワイン、コンソメソースを加え、沸騰したらアクをとり、圧力をかけ、15分程度煮込む。
- ④ デミグラスソース・ジャガイモ・ケチャップ・ソース・くり抜いたトマトを加えて、弱火でジャガイモに火が通るまで煮込み、塩・こしょうで味を整え、③と合わせる。
- ⑤ トマトの中にもち麦ごはんを詰める。
- ⑥ 皿にトマトを入れ、ビーフシチューを盛り付ける。ブロッコリー、ヤングコーン、チーズをトッピングする。