



ariさん

県内在住。フードバイザーとして料理教室を開くなど幅広く活躍。「家ごはん」から「おもてなしごはん」まで幅広い食シーンを提案してくれます。

ariさんちの台所

—乾しいたけ—



1人前：約357kcal

ひとくちメモ

ホワイトシチューでも同様に美味しく作れます。

ビーフシチュー

●材料(4人分)

- 乾しいたけ …………… 4枚
- 牛肉 …………… 250g
- 玉ねぎ …………… 1個
- ジャガイモ …………… 1個
- にんじん …………… 中2分の1本
- サラダ油 …………… 大1
- 乾しいたけの戻し汁 …………… 450cc
- ココの贅沢シチュー …………… 2分の1箱

●作り方

- ①乾しいたけは水で戻して8等分に切っておきます。
- ②鍋にサラダ油をひいて、一口大に切った牛肉を炒めます。同じく一口大に切ったジャガイモ・にんじん・玉ねぎ・しいたけを炒めます。
- ③戻し汁を加えて材料に火が通るまで加熱します。
- ④火を止めてルウを割入れて溶かします。
- ⑤再び弱火でとろみがつくまで約10分煮込んでできあがり。



しいたけの戻し汁を使います。