

## 10/29 (木) 野菜の牛肉巻きブラウンシチュー (福岡 由香さん)

(材料2人分)

長崎和牛うですき焼用薄切り肉：8枚

じゃがいも：1/2個

にんじん：中1/3本

エリンギ：小2本

ブロッコリー：1/2株

塩こしょう：適量

小麦粉：適量

たまねぎ：1/2個

サラダ油：小さじ1

バター：10g

水：200ml

酒：50ml

A デミグラスソース缶：1缶

ケチャップ：大さじ2

ウスターソース：大さじ1

砂糖：小さじ1

濃口醤油：小さじ1

(飾り)

ブロッコリー：適量

粗びき黒こしょう：お好みで

- ① ジャがいもとにんじんは皮をむいて、縦半分に切る。ブロッコリーの房の部分は小房に分け、芯は長さ5cmに切って、太ければ食べやすい大きさに分割する。じゃがいも・にんじん・ブロッコリーを耐熱皿にのせ、ラップをかけて、600Wのレンジで3分ほど加熱し、冷ましておく。エリンギの軸の部分は5cm長さに切って、かさの部分は薄切りにする。たまねぎは薄切りにする。
- ② 牛肉を広げて、①のじゃがいもをのせ、包み込むように巻く。①のにんじん、エリンギの軸、ブロッコリーの芯も同様にして巻く。
- ③ ②の牛肉巻きに軽く塩こしょうをふり、小麦粉を薄くまぶす。
- ④ フライパンにサラダ油を熱し、③の牛肉巻きの巻き終わりを下にして入れ、表面を強めの中火で焼いて、一旦取り出す。
- ⑤ ボウルにAを混ぜ合わせておく。④のフライパンに、バターを加えて溶かし、①のたまねぎを炒め、透き通ってきたら、①のエリンギのかさを炒め、Aを加えて、④の牛肉巻きを戻し入れて、煮立ったらアクを取り、中火で7~8分煮込む。
- ⑥ 器に⑤を盛りつけて、お好みで粗びき黒こしょうをふり、①のブロッコリーの房を飾る。

レシピは、ゆめタウン夢彩都サービスカウンター（3階と地下1階）に置いています。  
また、NBC アプリや<インターネット><http://www.nbc-nagasaki.co.jp/>でもご覧になれます。