



# ビーフシチュー

《材料》 3~4 人分

・市販のシチューフレーク	5 皿分
・牛肉（肩ロース薄切り）	250g
・玉ねぎ（一口大に切る）	中 1 個
・じゃがいも（一口大に切る）	中 1 個
・にんじん（一口大に切る）	中 1/2 本
・赤ワイン	50ml
・水	550ml

調理時間  
**35**分

かき混ぜ  
ウイング

1. 鍋に油をひき、シチューフレーク以外の全ての材料・水を入れる
2. かき混ぜウイングを取り付け、「カレーモード」25分でスタート
3. ピピピと音が鳴ったら蓋を開け、シチューフレークを加える
4. 蓋を閉め、「手動モード」10分・70℃で再スタートする

