



グルテンフリーのビーフシチュー

ルウを使わず、米粉でとろみをつけた簡単レシピです♪

材料（5人分）

牛肉	200g
玉ねぎ	1玉
人参	1本
じゃがいも	2個
マッシュルーム	5つ
水	400g
酒	80g
トマト缶	1缶
コンソメ	4g
砂糖	大さじ3
ウスターソース	大さじ5
醤油	小さじ2
塩	少々
米粉	大さじ5
水	大さじ5
米油	炒める用

作り方

- 1 玉ねぎはくし切り、人参とじゃがいもは乱切り、マッシュルームは薄切り、牛肉は一口サイズに切る。
- 2 米油を熱したフライパンで牛肉を炒める。
火が通ってきたら野菜も加えて軽く炒める。
- 3 その他の材料を全て加える。
具材が柔らかくなったら、水溶き米粉を加え、とろみがついたら完成。
(調味料はお好みで調節してください)