



10th ANNIVERSARY since 2015 牛肉のポシェ



材料(2人分)

- 牛肉(ステーキ用)…180g
もも肉、ロース肉、ヒレ肉など、
筋、脂は取る
- A ●じゃがいも(大きめ1個)…180g
3cmくらいの厚さに切る
- 水…500cc
- 顆粒コンソメ…10g
- B ●大根…60g } 1cm厚 いちょう
- 人参…40g } 1cm厚 いちょう
- 玉ねぎ…40g くし形
- しめじ など…40g
- キャベツ…140g 一口大にちぎる
- パセリ みじん切り、
粒マスタード、黒こしょう } 好みで

①①を鍋に入れ火にかけます。
10分ほど煮たら②を加え、
じゃがいもが煮えるまで加熱
します。



②塩加減をみて、コンソメ又は
湯を足します。キャベツを
え2分程煮て火を消します。



③牛肉を入れ(汁に完全に浸か
るようにする)ふたをしてそ
のまま10分おきます。



④深皿に盛り付け、好みでパセ
リ、黒こしょう、粒マスタード
など付けて食べます。
★牛肉の代わりに、たいやすず
きなど、白身の魚でも同様に
調理できます。

栄養量	・エネルギー…223kcal	・脂 質…6.5g	・カルシウム…54mg	・食 物 纖 維…11.3g
	・たんぱく質…21.9g	・炭水化物…27.5g	・鉄 分…3.2mg	・食塩相当量…2.3g