料理名	牛肉の和風シチュー

材料	4人分	作り方	調理時間 60分
牛もも薄切り	300g	1.	牛肉はそれぞれ両面に塩・胡椒をまぶして薄く味をつけ、茶こしなどに小麦粉を入れて、肉の前面に振る。2枚1組にして両脇を巻き込むように手前からまく。
塩・胡椒	少々		
小麦粉	適量	2.	巻き終わりを下にしてバットに並べ、上から小麦粉をもう一度ふっておく
せろり	2本		
人参	2本	3.	玉ねぎは4つ切り、せろりは4つの乱切り、ジャガイモは3つ切り・にんじんは8つの乱切りにする
じゃが芋	4個		
玉ねぎ	2個	4	厚手の鍋にごま油を敷き、肉の巻き終わりを下にして並べる。全体に焼き色をつけ、玉ねぎと加え、だしを注いで、煮たてる。
カツオ昆布だし	cup10		
酒	100cc	5	煮立ったら、灰汁を救い、酒とみりんを入れて弱火にして、ふたをして10分煮る。
みりん	大匙3		
塩	小匙1	6	じゃが芋を加えて、さらに10分煮る。塩・胡椒で味を調え、にんじんと薄口しょうゆを入れる
薄口しょうゆ	小匙1		
青ネギ	3本	7	蓋を取り、5分煮る。器に盛って、斜め切りにしたねぎをあしらう
ごま油	大匙1		