

カリフォルニアプルーンとスタウトの ビーフシチュー



材料：4人分

カリフォルニアプルーン	8個	牛肉	400g
オリーブオイル	大さじ1	大きめのニンジン	2本
セロリ	2本	マッシュルーム	200g
赤玉ねぎ	1個	にんにく	3片
乾燥ミックスハーブ	小さじ1	トマトペースト	大さじ2
スタウトビール	400ml	ビーフストックキューブ	2個
ウスターソース	大さじ3	ローリエ	1枚
パールバーレイ（押し麦）	200g	水	400ml
塩・こしょう	適量		

このシチューはミネラルと鉄分が豊富、大麦が入っているので炭水化物も十分、野菜の水分たっぷりでスプーンだけで手軽に楽しめます。カリフォルニアプルーンのマンガン、カリウム、スタウトビールのカルシウムで骨にもいい一品です！

プ活 はじめよう。

このレシピの詳しい調理方法やプルーンを使った他のレシピはこちら

