

【ハッシュドビーフ】

材料 (4人分)

精白米	2 合	
有塩バター	20 g	
固形コンソメ	2 個	
塩こしょう	少々	
牛もも肉	240 g	
薄力粉	10 g	
マッシュルーム	4 個	
舞茸・しめじ	各 1/2 パック	
玉葱	1 個	
ニンニク	1 片	
油	小さじ 1	
A	トマト缶	2 缶
	赤ワイン	1/2 カップ
	ウスターソース	大さじ 1 強
	砂糖	大さじ 1 強
	ローリエ	1 枚
生クリーム	適量	
パセリ	適量	



作り方

- ① 米は洗ってザルにあげ水気を切る。鍋にバターを溶かし中火で米を軽く炒める。水 2 カップとコンソメ 1 個、塩を加えて沸騰させ、蓋をして弱火で 15 分炊く。火を止めて 10 分蒸らす。
- ② マッシュルームと玉葱は薄くスライスし、舞茸、シメジは小房に分ける。ニンニクはみじん切りにする。
- ③ 牛もも肉は塩こしょうをふり小麦粉をまぶす。
- ④ フライパンに油を入れて中火で熱し、玉葱とニンニクを炒める。③の牛肉と②のきのこを加えてさらに炒める。
- ⑤ ④にAの材料とコンソメ 1 個を加えて煮込む。アクがでたら除く。
- ⑥ 皿に①のバターライスを盛付け、⑤のルーをかける。生クリームとパセリを散らす。

エネルギー557 kcal、タンパク質 21 g、塩分 1.7 g (1人分)