



おいしく・健康的に 食べよう
Kitchen Smile
OFFICIAL RECIPE SITE



Copyright (C) Kansai Super Market Ltd. All Rights Reserved.



スライス肉をおいしく食べよう! お手軽ハッシュドビーフ



一人あたりのエネルギー 768kcal	食塩相当量 2.9g	調理時間 約30分
-------------------------------	----------------------	---------------------

この表示値は目安です

■材料 (2人分)

牛肉 小間切	150g
塩・こしょう	少々
薄力粉	大さじ1
たまねぎ	1/4個
しいたけ	3個
オリーブオイル	大さじ1
赤ワイン	50ml
とんかつソース	大さじ2
ケチャップ	大さじ2
A すりおろしにんにく	小さじ1
すりおろししょうが	小さじ1
コンソメ(顆粒)	小さじ1
水	300ml
バター	20g
温かいごはん	400g
生クリーム	20ml

■作り方

- ① たまねぎは薄切りに、しいたけは軸を落として1cm幅に切る
- ② 牛肉は塩・こしょうをし、薄力粉をまぶす
- ③ 鍋にオリーブオイルを入れて中火で熱し、①を炒め、透明になったら②を加えて炒める
- ④ 牛肉に火が通ったら、Aを加えて中火のままひと煮立ちさせ、ワインのアルコールが飛んだら水を加え、15分程度煮込み、仕上げにバターを溶かし混ぜる
- ⑤ 器にごはんを盛り④をかけ、生クリームをかける

スマイル
memo

ルウから作るお手軽で本格的なハッシュドビーフです。しいたけはお好みのきのこでも代用いただけます。

cooking memo