



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.



3種類のきのこを満喫しよう！



## 市販のデミグラスソースで作る きのこたっぷりハヤシライス



一人あたりのエネルギー <b>772kcal</b>	食塩相当量 <b>2.2g</b>	調理時間 <b>約 25分</b>
-------------------------------	----------------------	----------------------

この表示値は目安です

### ■材料 (2人分)

牛肉 パラ切り落とし…………… 150g  
ぶなしめじ…………… 1パック  
まいたけ…………… 1パック  
ブラウンマッシュルーム…………… 6個  
玉ねぎ…………… 1/4個  
にんにく…………… 1片  
バター…………… 20g  
A 市販のデミグラスソース…………… 150g  
赤ワイン…………… 50ml  
水…………… 50ml  
トマトケチャップ…………… 大さじ2  
塩・こしょう…………… 少々  
あたたかいご飯…………… 300g  
ドライパセリ…………… 適量

### ■作り方

- ①ぶなしめじは石づきを切り落として小房に分け、まいたけはほぐし、マッシュルームは5mm幅に切る
- ②玉ねぎはうす切り、にんにくはみじん切りにする
- ③深めのフライパンにバター10g分を入れ火にかけ、中火で牛肉を炒め、肉の色が変わったら取り出しておく
- ④③のフライパンに残りのバターを入れ、中火で②を3分～4分程度炒める
- ⑤④に①を加えてさらに炒め、全体がしんなりしたら③と混ぜ合わせたAを加える
- ⑥⑤が煮立ったら弱火の中火にして蓋をし、10分程度煮たら塩・こしょうで味を整える
- ⑦ご飯とパセリをまぜる
- ⑧皿に⑦を盛り、⑥をかける

cooking memo