



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.

キッチン スマイル
Kitchen Smile

お野菜
まるごと
食べま 専科
お野菜まるごと
食べレシピ

トマトの酸味が
口の中を
さっぱりさせ
濃厚な料理でも
食べやすく
仕上げます

トマトを余さず食べよう! 無水トマトハヤシライス



一人あたりのエネルギー 722kcal	食塩相当量 3.8g	調理時間 約20分
-------------------------------	----------------------	---------------------

この表示値は目安です

■材料 (2人分)

トマト……………2個
牛肉 小間切……………150g
玉ねぎ……………1/2個
マッシュルーム……………6個
有塩バター……………20g
薄力粉……………大さじ1・1/2
あたたかいご飯……………お茶碗2杯分
A トマトケチャップ……………大さじ2
とんかつソース……………大さじ2
しょうゆ……………大さじ1
コンソメ(顆粒)……………小さじ1

■作り方

- ①玉ねぎは皮を剥いて薄切りに、マッシュルームは汚れを軽く拭き取り薄切りに、牛肉は食べやすい大きさに切る
- ②トマトは角切りにする
- ③フライパンにバター10g分を熱し①を炒め、ある程度火が通ったら薄力粉を加え、全体に馴染むように炒める
- ④③に②とAを加え、蓋をして時々かき混ぜながら10分程度煮込んだら、残りのバターを加える
- ⑤お皿にご飯を盛り、④をかける

cooking memo