

給食レシピ

〈料理名〉

ハッシュドビーフ

〈写真〉



材 料

1人分(g)

切り方

作 り 方

精白米	}	90g	
無塩バター		2g	
白ワイン		1g	
牛もも肉スライス		40g	3cm幅にカット
牛肩肉スライス		40g	3cm幅にカット
玉葱		40g	スライス
マッシュルーム		5g	スライス
本しめじ		10g	ほぐす
無塩バター		1.5g	
ニンニク		0.1g	みじん切り
ダイストマト	} A	40g	
赤ワイン		5g	
デミグラスソース		30g	
トマトピューレ		1.5g	
トマトケチャップ		10g	
中濃ソース		1.5g	
チキンコンソメ		0.7g	
食塩		0.1g	
黒コショウ		0.01g	
グリーンピース		3g	

- ① 精白米は研いで、分量の無塩バター、白ワインを入れて炊き、バターライスを作る。
- ② 牛もも肉、牛肩肉は3cm幅にカットし、玉葱とマッシュルームはスライス、本しめじは小房にほぐし、グリーンピースは下茹でしておく。
- ③ 鍋に無塩バターを熱し、ニンニクを炒めて香りが出たら、玉葱を加え、弱火でよく炒める。火が通ったら、牛肉、マッシュルーム、本しめじを入れ炒める。
- ④ ③の鍋に調味料Aを加えて焦げないように時々かき混ぜながら、中火でじっくり煮込む。
- ⑤ トマトケチャップ、中濃ソース、チキンコンソメを加え、最後に食塩、黒コショウで味を調える。
- ⑥ 器にバターライスを盛り付け、ルウをかけて最後にグリーンピースを散らす。

● 美味しく調理するためのポイント ●

- 玉葱は、あめ色になるまでよく炒めましょう！
- 玉葱の甘みが出で美味しくなりますよ♪