

ハッシュドビーフ

《材料》 (1人分正味量 単位 g)

牛こま肉	30	
たまねぎ	40	
にんじん	15	
グリーンピース	5	
マッシュルーム (缶)	8	
無塩バター	1	
にんにくみじん	0.5	
赤ワイン	2	
A {	ハヤシフレーク	6
	デミグラスソース	6
	トマトケチャップ	2
	ウスターソース	1
スープストック	0.4	
こしょう	0.06	
水	55	
生クリーム	4	

《作り方》

- ① たまねぎ、にんじんは細切りにする。
- ② なべにバターを熱し、にんにくを入れて香りを出し、牛肉と赤ワインを加えてよく炒める。
- ③ さらに、たまねぎ、にんじんを加えてよく炒め、マッシュルームも加える。
- ④ ③に水とスープストックを加えて煮込み、野菜がやわらかくなったら、Aの調味料を加えて煮込み、最後にグリーンピースと生クリームを加えて仕上げる。

※ 一口メモ

「ハッシュ」とは、「肉などをこま切れにする」という意味で、この料理は、薄切りの牛肉とたまねぎを褐色のソースで煮込み、ご飯の上にかけてものです。

○ 栄養価 (1人分)

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂肪 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μgR E	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	塩分相当量 g
184	7.6	10.3	25	1.0	233	2.29	0.12	7	0.5