

ハッシュドビーフ



材料(4人分)

・牛肉(小間)	120g
・赤ワイン	大さじ1
・じゃがいも	大1個
・にんじん	大1個
・たまねぎ	1/3本
・にんにく	1片
・油	小さじ1
・小麦粉	大さじ2
・トマトケチャップ	大さじ3
・トマトピューレ	大さじ2
・中濃ソース	大さじ1
・しょうゆ	大さじ 1/2
・塩	小さじ 1/2
・こしょう	少々
・水	300cc

1人分の栄養価: エネルギー 229 kcal
たんぱく質 7.1 g

作り方

1. じゃがいもは5mmのいちょう切り、にんじんは3mmのいちょう切り、たまねぎはうす切り、にんにくはみじん切りにする。
2. フライパンに小麦粉を入れ、弱火で色づくまで乾煎りする。
3. 鍋に油を入れ、弱火でにんにくを炒め、たまねぎを入れてよく炒める。牛肉を入れ、赤ワインをふり入れながら炒め、にんじん・じゃがいもを加えさらに炒める。
4. 2.の乾煎りした小麦粉をふり入れ、水を加えて煮込む。
5. 野菜が煮えたら、調味料を入れ弱火で時々かき混ぜながら焦がさないように煮込む。



献立

- * はいがごはん
- * ハッシュドビーフ
- * 牛乳
- * ひじきサラダ

