

ハッシュドビーフ

コメント:

ハッシュドビーフには「肉をこまぎれにする」という意味があります。



材料（1人分）

| | |
|-------------|-------------|
| 牛もも肉 40 g | <A> |
| にんじん 25 g | ハヤシルウ 6 g |
| たまねぎ 60 g | ソース 2 g |
| グリーンピース 5 g | ケチャップ 5 g |
| バター 3 g | トマトソース 10 g |
| 赤ぶどう酒 3 c c | 粉末豆乳 2 g |
| 洋風だしの素 1 g | |
| 塩 0.5 g | |

作り方

- (1) 牛もも肉・にんじんは千切り、たまねぎは薄くスライスする。
- (2) 鍋にバターを熱し、牛もも肉を炒め、赤ぶどう酒をふる。
- (3) (2) へにんじん・たまねぎを加えて炒める。
- (4) (3) にひたひたまで水をはり、あくを取り後、洋風だしの素を加える。
- (5) 材料が柔らかくなったら、<A>を加えて煮込む。
- (6) グリンピースを加えて仕上げる。