



楽 | 食 | お | ご し | 事 | い | 飯 く | を | し | を

料理研究家 黛 かおる

ご飯 かんたんハッシュドビーフ

1人分約752kcal

作り方

- 1 肉は4~5cm長さに切り、Aをまぶす。
- 2 タマネギは薄切り、マッシュルームは2つに切る。ニンニクはみじん切りにする。
- 3 鍋にバターを溶かしニンニクをいため、タマネギを入れ、薄く色づくまでいためる。
- 4 3に1を入れていため、肉の色が変わったら、マッシュルームとBを加え、約15分煮る。塩、コショウ(材料外)で味を調える。
- 5 器にご飯を盛り、4を掛ける。パセリを散らす。

材料 (4人分)

ご飯……………4 ぜん分(800g)
牛肩ロース薄切り……………300g
A
[塩……………小さじ1/3
コショウ……………少々
小麦粉……………大さじ1
タマネギ……………1個(200g)
マッシュルーム……………1パック
ニンニク……………1片(10g)
バター……………大さじ3(30g)
B
[トマトジュース……………2缶(400g)
水……………150ml
固形スープ……………1個
パセリ(みじん切り)……………少々



もう一品 キャベツとコーンのサラダ

1人分約125kcal

作り方

- 1 キャベツは細切り、キュウリは縦半分にし、斜め細切りにする。一緒にして塩をまぶす。しんなりしたら水気を絞る。
- 2 タマネギは薄切りにして水にさらし、絞る。コーンは冷凍ものなら、熱湯を掛けて使う。
- 3 Aを合わせ、1、2を食べる直前にあえる。

材料 (4人分)

キャベツ……………400g
キュウリ……………1本
塩……………小さじ1/2
タマネギ……………1/2個
コーン……………100g
A
[酢……………大さじ1
塩……………小さじ1/4
サラダ油……………大さじ2
マヨネーズ……………大さじ1
コショウ……………少々

