



楽しく食事を おいしくご飯を

料理研究家 黛 かおる

ご飯 ハヤシライス

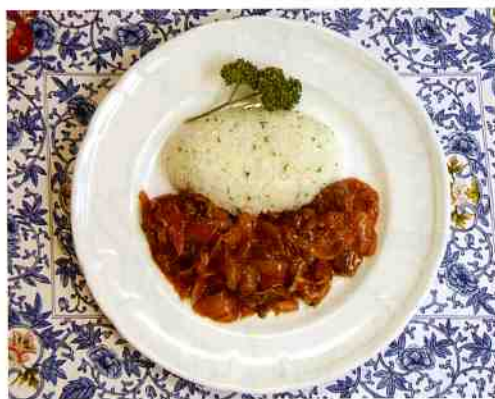
1人分約810kcal

作り方

- 1 肉は4~5cm長さに切り、塩、コショウを振って小麦粉をまぶす。
- 2 ニンニクはみじん切り、タマネギは5mmの薄切りにする。
- 3 鍋にバター大さじ1を熱し、1をいためて、焼き色がついたら取り出す。
- 4 同じ鍋にバター大さじ1を入れ、2を茶色く色づくまでいためる。
- 5 4に肉を戻し、Aを加えて、約15分煮る。デミグラスソースを入れ、5~6分煮て、塩、コショウで味を調える。
- 6 熱いご飯にバター大さじ2(材料外)とパセリを混ぜてバターライスを作る。皿に盛り5を掛ける。

材料 (4人分)

温かいご飯	800g
パセリ(みじん切り)	大さじ1
牛肉(薄切り)	300g
小麦粉	大さじ2
ニンニク	1片
タマネギ	2個(400g)
バター	大さじ2
A	
水	400ml
コンソメスープのもと	小さじ1
トマトピューレ	100ml
赤ワイン	100ml
ローリエ	1枚
デミグラスソース	50ml
塩・コショウ	各少々



タマネギのいため方がポイント。茶色になるまでしっかりいためると、おいしさが増します。バターライスは普通のご飯でもOK。

もう一品 野菜の洋風塩漬け

1人分約21kcal

作り方

- 1 キュウリは、長さを3~4等分の4~6つ割りにする。セロリは筋を取って、同じくらいの大きさに切る。ダイコンは皮をむいて同じような大きさの棒状に切る。
- 2 ニンニクは薄切り、トウガラシは半分に切って種を除く。
- 3 漬け汁を煮立て、1、2を入れて火を止め、そのまま冷ます。

材料 (4人分)

キュウリ	2本(200g)
セロリ	1本(100g)
ダイコン	5cm(150g)
ニンニク	1片
赤トウガラシ	1本
<漬け汁>	
水	カップ2
塩	大さじ1
ローリエ	1枚

野菜はニンジン、ウド、山芋、レンコン、カブ、カリフラワーなど、手近にあるもので作ってもおいしい。

