

ハヤシライス



材 料 (4人分)

| | | |
|----------|----------|------------|
| ・牛肉 | 100g | |
| ・玉葱 | 240g | (S1個) |
| ・人参 | 40g | (M1/2個) |
| ・じゃが芋 | 100g | (M1個) |
| ・マッシュルーム | 40g | |
| ・カットトマト缶 | 1/2缶 | |
| ・ケチャップ | 大さじ1・1/2 | |
| ・ウスターソース | 大さじ1 | |
| ・油 | 小さじ1 | ・塩 小さじ1 |
| ・砂糖 | 大さじ1 | ・片栗粉 大さじ1 |
| ・水 | 2カップ | |

作 り 方

1. 玉葱は皮をむいて、半分に切り、繊維に沿って再度半分に切り、1cm幅に切ります。
2. 人参・じゃが芋は皮をむき、1cm角に切ります。
3. 牛肉は一口大に切ります。
4. 鍋に油を引いて強火にして、お肉を炒めます。火が通れば砂糖・片栗粉を入れ混ぜ鍋から取り出します。その鍋に玉葱をいれ半透明になるまで炒め、お肉と同じように取り出します。
5. 4の鍋にマッシュルームを入れ炒め、しんなりしてきたら、トマト缶・ケチャップ・ソース・塩を入れて弱火でじっくり煮つめます。(約10分)
6. 5に人参・じゃが芋を入れて、水を入れて弱火でじゃが芋に火が通るまで煮込みます。鍋にお肉と玉葱を戻し、味を整えるとできあがりです。

※最後にグリーンピースをかけても彩りがきれいです。