

～＊～ハヤシライス～＊～

<材料 4人分>

牛肉…………100g  
赤ワイン……小さじ1  
玉ねぎ……200g  
にんじん……60g  
しめじ……40g  
おろし生姜…少々  
おろしにんにく・少々  
油…………適量  
ハヤシライスのルー・50g  
トマトピューレ…10g  
中濃ソース……小さじ1  
ウスターソース…小さじ 1/2  
こいくち醤油……小さじ 1/2  
砂糖…………小さじ 1/3  
こしょう……少々  
水…………300cc



<作り方>

- ①玉ねぎは、短冊切りに切る。
- ②にんじんは千切りに切る。
- ③鍋に油を入れて、生姜、にんにくを炒める。
- ④牛肉に赤ワインに漬けた後、炒める。牛肉に火が通ったら、玉ねぎを入れしんなりするまで炒める。

⑤にんじんを炒める。

⑥水を入れて沸かし、しめじを入れて煮る。

⑦アクが出たらとる。

⑧ハヤシルウ以外の調味料を入れて煮る。

⑨ひと沸きしたら、ハヤシルウを入れて煮込む。