

市販の材料で簡単！ 本格ハッシュドビーフ

4人前

◇ 材料

牛肉（ランプ・もも肉等）	400 g	とんかつソース	50 g
玉葱	3個	醤油	少量
マッシュルーム	8個	バター	50 g
トマト	1個	薄力粉	40 g
ニンニク	1片	サラダ油	適量
赤ワイン	350 g		
ケチャップ	50 g	ご飯（バターライス）	適量
デミグラスソース	200 g	パセリ	適量
またはハッシュドビーフの素			

◇ 作り方

- ① 牛肉を太めの棒状に切り塩・胡椒をする。
- ② 玉葱は櫛切りにする。
- ③ マッシュルームはスライスしておく。
- ④ 鍋に玉葱のみじん切り2個をサラダ油であめ色になるまでゆっくりを炒める。
- ⑤ ④にニンニクのみじん切りを入れ香りが出たらケチャップを入れて炒めて酸味を飛ばす。
- ⑥ ⑤に赤ワインを入れてアルコールを飛ばし1/3になるまで煮詰める。
- ⑦ ⑥に湯剥きして荒切りにしたトマト・デミグラスソースとんかつソース・醤油・水適量を入れて10分くらい煮る。
- ⑧ フライパンにサラダ油をひき、薄力粉をまぶした牛肉を入れて焼く。
- ⑨ 両面牛肉に色が付いたら取り出し、バター・玉葱・マッシュルームを入れて炒める。
- ⑩ ⑦に牛肉と玉葱・マッシュルームを入れてひと煮立ちさせ塩・胡椒で味をととのえたら出来上がり。