



## ハッシュドビーフ

[12] プチ・プレジール〈店主 阿部 誠さん〉

材 料 \*4人分

牛肉 (肩ロースかモモ)	350g	バター	大さじ2	バターライス	
塩	少々	デミグラスソース		お米	2合
コショウ	少々	A 市販のデミグラスソース(缶)	1/2カップ	バター	大さじ2
小麦粉	少々		水	1/2カップ	B コンソメスープの素
玉ねぎ	中1個	ケチャップ	大さじ2		大さじ1
マッシュルーム(生)	5~6個			水	360cc

つくり方

- 炊飯器にBを全て入れて、普通のご飯を炊くのと同時に炊き、バターライスを作る。
- 牛肉は食べやすい大きさに切り、塩、コショウをして小麦粉をまぶす。
- 玉ねぎは薄切りにし、マッシュルームは石づきをとって薄切りにする。  
フライパンにバターを中火で熱し、玉ねぎを
- 炒め色づいてきたらマッシュルーム、牛肉の順に加えさっと炒める。
- Aを加えて煮立ったら、弱火で7~8分煮て塩、コショウで味をととのえる。
- 皿にバターライスまたは、ご飯を盛り④をかけて、お好みでパセリをちらす。

- 牛肉はあまり炒めすぎないようにしましょう。
- 盛りつける際、パセリのみじん切りやパプリカを使って彩りよく盛りつけるときれいです。
- 粉ふきイモやマッシュドポテトも添えるとGood!

Cooking Point