

2023 年 12 月号

【料理名】白菜のハッシュドビーフ



【献立】

きのこのソテー

春菊とチーズのサラダ

【調理時間】15 分

【カロリー】622 kcal

【塩分】3.2g

【主材料】（2 人分）

白菜……200g

牛肉（切り落とし）……150g

A デミグラスソース…… $\frac{1}{2}$ 缶（200g）

A 赤ワイン、水……各大さじ 2

A トマトケチャップ……大さじ $1\frac{1}{2}$

A しょうゆ……小さじ 1

A みそ……小さじ $\frac{1}{2}$

A 塩……ひとつまみ

温かいご飯……2 人分

【作り方】

1. 白菜は小さめのひと口大に切る。牛肉は塩とこしょう各少々をふり、小麦粉小さじ 1 をまぶす。
2. A は混ぜ合わせる。
3. フライパンに油大さじ 1 を中火で熱し、白菜をしんなりするまで 2 ～ 3 分炒める。牛肉を加えて炒め、肉の色が変わったら②とバター 10g を加えて混ぜる。煮たったら弱めの中火にし、ときどき混ぜながら 2 分ほど煮る。
4. 器にご飯を盛り、③をかける。

●レシピの表記について

* エネルギー・塩分はおよそ 1 人分の数値です。調理時間は作業にかかる目安です（漬けたりさましたりする時間や、炊飯時間は除きます）。

* 材料表に示した分量は、1 カップ＝200 ml、1 合＝180 ml、大さじ 1＝15 ml、小さじ 1＝5 ml です。

* 電子レンジは 600W を使用しています。500 W の場合は 1.2 倍、700W の場合は 0.8 倍の加熱時間が目安です。