

★牛肉料理「根菜たっぷりハッシュドビーフ」(11/5 放送)

■材料 (2人分)

牛肉・・・・・・・・・・200g
ごぼう・・・・・・・・・・200g
玉ねぎ・・・・・・・・・・1個
トマト缶・・・・・・・・・・1缶
バター・・・・・・・・・・大さじ2
小麦粉・・・・・・・・・・大さじ2
水・・・・・・・・・・100cc
ローリエ・・・・・・・・・・1枚
ケチャップ・・・・・・・・・・大さじ2
ウスターソース・・・・・・・・大さじ2
塩・こしょう・・・・・・・・少々
砂糖・・・・・・・・・・少々



■作り方

- ①. ごぼうは皮をこそぎピーラーで薄切りにして水にさらす。
玉ねぎは薄切り、牛肉は2センチ幅に切り塩・こしょうをふる。
- ②. 鍋にバターをとかし玉ねぎ、ごぼうを炒める。
しんなりしたら牛肉を加え炒める。
- ③. 肉の色が変わったら小麦粉を入れ炒め、トマト缶、水、ケチャップ、
ウスターソース、ローリエを加え、5分ほど煮込む。
- ④. 塩・こしょうで味を調え器に盛る。

※お好みで、仕上げ前に砂糖を少々加えると全体的に味がまとまります。