


# ルウから手作り ハッシュドビーフ

<材料> 2～3人分

薄力粉	大さじ4	B	サラダ油	小さじ1	
牛薄切り肉	200g		バター	10g	
A	塩	小さじ1/4	C	水	300cc～
	こしょう	少々		赤ワイン	大さじ4
	赤ワイン	大さじ2		ローリエ	1枚
にんにく	1片	コンソメ		小さじ1	
玉ねぎ	1個(200g)	ウスターソース		大さじ2	
しめじ	100g	トマトケチャップ	大さじ2		
パセリ(あれば)	適宜	塩・こしょう	各少々～		

<作り方>

1. フライパンに薄力粉を入れ、濃いめのきつね色になるまで乾煎りする。  
バット等に取り出しておく。  
牛肉は3cm幅に切り、Aをもみ込み、  
20分置く。
2. 野菜を切る。にんにくはみじん切りにする。  
玉ねぎはへたを取り、繊維に沿った薄切りにする。  
しめじは石づきを取り、小房にわける。
3. フライパンにBとにんにくを入れて弱火にかけ、にんにくの香りが出たら玉ねぎを加え、しんなりするまで炒める。端に寄せ、牛肉を加えて焼き炒める。  
しめじを加えさらに炒める。  
しんなりしたら乾煎りした薄力粉を加え、粉っぽさがなくなるまで炒める。  
Cを加え、蓋をして、ときどき混ぜながら20分煮込む。  
水分の減りが多いようなら水を足す。
4. 塩・こしょうで味を調える。  
器にごはんを盛り、  
ハッシュドビーフをかける。  
お好みでパセリを散らす。



# バターライス

## <材料> 米2合分

米	2合
水	420～450cc
バター	10g
塩	ひとつまみ

## <作り方>

1. 米を研ぎ、炊飯鍋に入れ、分量の水で浸水させる。
2. 炊飯鍋にバターと塩を加え、ひと混ぜし、蓋をして炊飯モードで炊く。  
または強火にかけ、沸騰したら弱火にして10分加熱し、火を止めて10分蒸らす。