

食材2つだけ!

牛こま肉

×

玉ねぎ



調理時間

20分

クリスマスの夜に食べたい

ごちそうハッシュドビーフ

材料 (2人分)

牛こま切れ肉…………… 200g

玉ねぎ…………… 1個

ご飯…………… 茶碗2杯分

にんにくチューブ…………… 2cm

○赤ワイン…………… 50ml

○洋風スープの素(顆粒)

…………… 小さじ1/2

○ケチャップ…………… 大さじ1

ハッシュドビーフルウ…………… 2皿分

バター…………… 15g

1 材料を切る

玉ねぎは繊維を断ち切る方向に包丁を入れ、1cm幅に切る。耐熱ボウルに入れ、ラップをせずに600Wの電子レンジで3分加熱する。

2 煮る

フライパンにバター、にんにくチューブを入れて弱火にかけ、バターが溶けたら牛肉を入れて中火にし、色が変わるまで炒める。玉ねぎと○、水300ml(分量外)を加えて10分煮る。

3 仕上げ

ハッシュドビーフルウを加えてかき混ぜ、溶けたら火をとめる。皿にご飯を盛り、ハッシュドビーフをかける。



このお店のチラシが見られる!

トクバイ

検索