



ハヤシライス

HAYASHI RICE

調理部位 肩、肩ロース

調理時間

25
min

難易度 ★★☆☆

材料(2人分)

和牛薄切り(肩、肩ロース).....	150g
玉ねぎ.....	1/2個
薄力粉.....	9g
塩、こしょう.....	各少々
バター.....	20g
A デミグラスソース.....	150g
トマトペースト.....	18g
しょう油.....	5cc
赤ワイン.....	30cc
水.....	100cc
ごはん.....	適量
グリーンピース(茹でたもの).....	10g

作り方

1. 牛肉は4cm幅に切り、塩、こしょうしてから、薄力粉をまぶす。玉ねぎは繊維を断つ方向に8mm厚さに切る。
2. フライパンにバターの半量を中火で熱し、玉ねぎを炒めしんなりしたら、端に寄せて残りのバターを溶かし、牛肉を入れてほぐすようにしながら炒め、色が変わったら、**A**を入れて混ぜながら4分ほど煮る。
3. 器にごはんを盛り、**2**をかけてグリーンピースを散らす。