

## ダイニングメニュー

簡単につくれて、栄養アップ!

# 野菜ジュースでハヤシライス



### ■ 材料〈4人分〉

デミグラスソース……………	1缶 (290g)
牛肉うす切り(もも)……………	350g
にんにく……………	1片
たまねぎ……………	1個
ぶなしめじ……………	1パック
バター……………	大さじ1
赤ワイン……………	60ml
塩・こしょう……………	少々
野菜ジュース……………	200ml
水……………	200ml
固形コンソメの素……………	1/2個
ローリエ……………	1/2枚
ごはん……………	お茶碗4杯分
ウスターソース……………	適量
ケチャップ……………	適量
バター(仕上げ用)……………	適量
パセリ(みじん切り)……………	適量

### ■ 作り方…調理時間約30分

- ① にんにくはみじん切りにする。たまねぎはくし形切り、ぶなしめじは小房に分ける。
- ② 牛肉はひと口大に切り、塩・こしょうしておく。
- ③ フライパンにバター・①のにんにくを入れ、①のたまねぎを炒め、しんなりしたらぶなしめじを入れて少し強めの火で炒める。
- ④ ③をフライパンの端に寄せ、②を炒め、色が変われば赤ワインを入れてアルコールをとばす。
- ⑤ ④に野菜ジュース・水・コンソメ・ローリエを入れて10分ほど煮て、デミグラスソースを入れて合わせ、さらに10分ほど煮る。
- ⑥ 塩・こしょう・ウスターソース・ケチャップで味を調え、バターを入れてコクを出す。
- ⑦ 皿にごはんを盛り、⑥をかけ、パセリをふる。



きのこは強めの火で炒めると、水分が出ずにうまみを閉じ込めることができます。最後にバターや生クリーム、粉チーズなどを入れるとコクが出ます。

### 食事 バランスガイド

1人あたり: 665kcal

