

Easy Cooking

『国際クッキングスクール』の内堀恵子副校長様に、ご家庭で作りやすいおいしいメニューのレシピをご紹介いただきました。

Let's Cooking!!

- さつまいもは皮つきのまま1cm角に切り、水にさらしたら、耐熱皿にのせラップをして、レンジで2分加熱する。
- 牛肉に塩、胡椒をし、オリーブ油を熱したフライパンで炒め、色が変わったら一度取り出し、次に玉ねぎの薄切り、小房に分けたしめじと舞茸を加えてさらに炒めたら肉を戻し、白ワインを加え、アルコール分をとばして煮詰め、デミグラスソース、ケチャップ、①のさつまいもを加えて蓋をして中火で軽く煮込み、塩・胡椒で味を調える。(煮込む時に火が強いと焦してしまうので注意してください)
- 器にライスと②を盛り、パセリのみじん切りをふる。



さつまいもときのこのハヤシライス (2人分)



→ 盛りつけて完成!



材料・調味料 (2人前)

- | | |
|------------------|-----------------------|
| ○さつまいも……………150g | ○白ワイン……………1/4C |
| ○牛ロース肉(薄切り)…150g | ○トマトケチャップ…小さじ1/2 |
| ○玉ねぎ(薄切り)……1/2個 | ○デミグラスソース(290g入)…1/2缶 |
| ○しめじ……………50g | ○パセリ(みじん切り)…大さじ1/2 |
| ○舞茸……………50g | ○塩……………適量 |
| | ○胡椒……………適量 |
| | ○オリーブ油……………適量 |

