

分類	(○)50分以内でできるメインメニュー		()10分以内でできるサブメニュー
献立名	ハヤシライス		
材料・分量 (4人分)	(材料名)	(分量)	(概量)
	牛肉赤身(薄切り) タマネギ 塩 こしょう サラダ油 バター 小麦粉	300g 250g 2.5g 少々 26g 60g 40g	大1こ 小さじ1/2 大さじ2 大さじ4 1/2
A	水 固形スープの素 ウスターソース トマトケチャップ 黒砂糖 しょうゆ ローリエ	カップ3 1.5個 大さじ3 大さじ3 小さじ2 小さじ1 1枚	
作り方			
<p>※下準備等 バター、小麦粉を計量しておく。 Aを計量して準備しておく。</p> <p>ご飯を炊く。</p>		<p>①牛肉は3~4cm長さに切り、塩小さじ1/2、こしょう少々をふる。</p>	
<p>②タマネギは薄切りにする。</p>	<p>③鍋を熱してバターを溶かし、小麦粉をふり入れ、中火で木べらで茶色になるまで炒める。</p> 	<p>④③に水、固形スープの素、Aの材料、ローリエを加え、弱めの中火で15分煮る。</p> 	
<p>⑤フライパンを中火で熱し、サラダ油を加えてタマネギをしんなりするまで炒め、牛肉を加えて8分目まで火が通るように炒める。</p> 	<p>⑥④のソースに炒めた牛肉とタマネギを加え、3分ほど煮、塩こしょう各少々で調味する。</p> 	<p>⑦温かいごはんにかける。</p>	
<p>(備考)ルーにとろみがつくまで煮る。</p>			