

# ♪ エコアのガスでうまかきん〜♪

コンロ料理

## ハヤシライス



### 材料：2人分

- A. 牛小間肉・・・120g
- a. 赤ワイン・・・大さじ1
- a. 塩・こしょう・・・少々
- a. 薄力粉・・・大さじ1
- B. 玉ねぎ・・・1/2個
- C. きのこ・・・40g
- D. オリーブオイル・・・大さじ1
- E. オリーブオイル・・・大さじ1/2
- F. バター・・・10g
- F. 砂糖・・・大さじ1/2
- G. 赤ワイン・・・50cc
- H. トマト缶・・・1/2缶
- H. ケチャップ・・・大さじ2
- I. 赤ワイン・・・大さじ2
- I. 水・・・200cc
- I. 中濃ソース・・・大さじ2.5
- J. バター・・・5g
- ごはん
- セルフィーユ
- ごまだれ・・・2人分
- ザーサイ・・・20g



- ① A 牛肉は一口大にカットし、a 赤ワイン、塩こしょうをもみ込み、炒める直前に a 小麦粉を全体にまぶす。B 玉ねぎは5mm 幅程度の薄切りに、C きのこは食べやすくカットする。



- ② 鍋にD オリーブオイルを熱し、B 玉ねぎ→きのこの順に炒めて一旦取り出す。同じ鍋にE オリーブオイルを熱し、A 牛肉を広げ、焼き目がつくように炒め焼きする。焼き目がついたら一旦取り出す。



- ③ 同じ鍋にF バターと砂糖を加えて中火にかけ、バターと砂糖がキャラメル状になるまで炒める。粘りが出てきたら、G 赤ワインを加えてアルコールを飛ばす。



- ④ H トマト缶とケチャップを加えて半分になるまで、なべ底が焦げないよに混ぜながら煮込む。赤ワイン、水、中濃ソース、ローリエ、取り出しておいた具材を戻し入れる。

### ポイント

この時、取り出しておいた肉から出る肉汁を戻し入れることでソースの旨みがアップします。



- ⑤ 蓋をして弱火で15～20分間煮る。

### ポイント

この時、ガス台の便利な「タイマー機能」を使うと、煮込み終了を自動でお知らせしてくれます。



- ⑥ 最後にバターを加えて風味をアップさせる。