

ハッシュドビーフ (2名分)

材料

牛肉薄切り 200g  
玉葱 (スライス) 160g  
マッシュルーム又は手に入るキノコ 75g  
りんご酢 5g  
トマト缶 200g  
ケチャップ 40g  
ウスターソース 15g  
中濃ソース 15g  
ブイヨンキューブ 1ケ  
水 180g  
ローリエ 1枚

- ① フライパンに油を敷き、玉葱を軽く飴色になるまで炒める。
- ② ①に牛肉を加え、焼き色を付けながらソテーしていったん取り置く。
- ③ ②のフライパンでキノコを炒め、②の玉葱と牛肉を戻して炒め続ける。
- ④ リンゴ酢を加え炒めながら酸味をとばし、トマト缶、ブイヨンキューブ、水、ローリエを加え10分煮込む。ケチャップ、ウスターソース、中濃ソースを加え味をととのえる。