

ハヤシライス

【1人分：698kcal】



材料(4人前)

米	340g
牛ばら肉	160g
玉葱	200g
にんじん	70g
生姜	5g
にんにく	2g
油	小さじ3/4
バター	20g
薄力粉	大さじ2
コンソメ	小さじ3/4
トマトピューレ	大さじ2と2/3
濃厚ソース	大さじ1と1/3
パルメザンチーズ	大さじ1
塩	小さじ1/4
水	200ml
ドライパセリ	少々

作り方

- ①ご飯は普通に炊く。
- ②牛肉は一口大の薄切りにする。
- ③玉葱は薄切り、人参はいちょう切りにする。
- ④生姜・にんにくはみじん切りにする。
- ⑤鍋に水を入れて沸かし、コンソメを溶かす。
- ⑥厚手の鍋にバターを溶かし、薄力粉を炒める。
- ⑦⑥が褐色になったら⑤の半量を少しずつ加えながらのばしてブラウソルーを作る。
- ⑧油で④を炒めて香りを出し、②③を炒め⑤の半量を加えて煮る。
- ⑨にんじんが軟らかくなったら⑦と調味料を加えて味を調える。
- ⑩器にご飯を盛り付け⑨をかけ、ドライパセリを振る。

～POINT～

バターと薄力粉の炒め具合によりハヤシの色が決まります。