

ハヤシライス



<材料> 子ども4人分

ごはん	適量
牛肉	120g
塩	ひとつまみ
小麦粉	小さじ1
たまねぎ	1/2個
しめじ	1/2房
にんじん	1/2本
しいたけ	5個
オリーブ油	小さじ1/2
ケチャップ	大さじ1と1/2
赤ワイン	大さじ2
塩	小さじ1/2
ブイヨン	1/2カップ
ローリエ	1枚

A

(作り方)

- ① たまねぎはくし切り、しめじは小房、人参はいちょう切り、しいたけはうすくスライスする。
- ② 牛肉に塩をふり小麦粉をまぶす。
- ③ 鍋にオリーブ油を入れ牛肉を炒め、①を入れて炒める。
- ④ ケチャップを加えて炒め、さらにAを加えて全体を混ぜふたをする。弱めの中火にし、時々混ぜながら6~7分間煮る。

<ブイヨンのとり方> できあがり2.5カップ分

鶏がら	1羽分	セロリ	3cm
水	5カップ	パセリ	5切れ
たまねぎ	1/4個	にんじん	1/8個

- ① 鶏がらはていねいに水洗いし、血液や汚れ、内臓の残りをきれいに落とす。
- ② 鍋にすべての材料を入れ、強火にかける。
- ③ 煮立ち始めたら、鶏がらが踊らない程度の火加減にし、浮き上がるアクをできるだけ残さないよう取る。弱火にして60分、ふたをしないで煮出す。
- ④ 熱いうちにこす。