

ハヤシライス



調理時間

35分

カロリー

550kcal

材料

(4人分)

牛平切り肉	200g
塩、コショウ	各少々
小麦粉	適宜
オリーブ油	大さじ1
玉ネギ	1個
ニンニク	5g
トマト	1個
しめじ	1/2株
(A)	
コンソメの素	1個
赤みそ	20g
トマトケチャップ	大さじ2
ウスターソース	大さじ1
黒砂糖(きび糖・三温糖でも可)	5g
ビール	大さじ2
コショウ	少々
ローリエ	1枚
ごはん	適宜
ブロッコリー	1/2株

作り方

- 1 牛平切り肉は細かく切り、塩、コショウをしてから小麦粉を薄くまぶす。玉ネギ、ニンニクは薄切りに、 トマトは角切りにする。しめじは、ほぐしておく。
- 2 ココットダッチオーブンに(1)と(A)を入れ、蓋をしてグリルに入れる。
- 3 「ココットダッチオーブン」を選択し、タイマーを12分に設定して点火する。消火後、そのままグリルの中で10分余熱する。
- 4 ブロッコリーは小房に分けて塩茹でする。
- 5 器にごはんを盛り、(3)をかけブロッコリーを添える。