

# ととのうごはん



## Recipe. 09

おうちがビストロ

# うまみがギュウつの ハッシュドビーフ

具材を炒めてデミグラスソースを加えたら、  
約10分煮込んで出来上がり。

調理時間 35分 | 2人分

#高たんぱく #新陳代謝活性  
#貧血防止

### 栄養価(1人分)

エネルギー	430kcal	脂質	13.9g
たんぱく質	23.1g	塩分	3.0g
糖質	29.4g		



献立を彩るプラス1品  
**みかんの  
ホットワイン**

調理時間 10分 | 2人分

### 栄養価(1人分)

エネルギー	140kcal	脂質	0g
たんぱく質	1.3g	塩分	0g
糖質	1.1g		

### 材料

温州みかん	3個
※2個は果汁を絞り、 1個は皮を剥き半分に切る	
赤ワイン	300cc
グラニュー糖	大さじ2 (上白糖などでも可)
生姜	薄切り2枚 (チューブ可)
シナモン	少々 (パウダー可)

### 作り方

- ① 材料をすべて鍋に入れ、軽く沸騰させる。
- ② 火を消し蓋をし飲み頃になるまで冷まして、カップに注ぐ。  
(生姜もカップに入れて良い)

### 材料

牛こま切れ	200g	(B)
(牛切り落としなど)		
玉ねぎ	150g	赤ワイン 100cc
※1cmのスライス		(煮込み用)
しめじ	50g	デミグラス
※ほぐしておく		ソース缶 1缶 (290g)
マッシュルーム	30g	水 100cc
※5mmのスライス		トマト 大さじ2
.....		ケチャップ
(A)		顆粒コンソメ 小さじ1
片栗粉	小さじ1	砂糖 小さじ1
赤ワイン	大さじ1	.....
(漬け込み用)		サラダ油 小さじ1
塩	1g	(炒め用)
こしょう	少々	

### 作り方

- ① 食品用ポリ袋に牛肉と(A)のすべての材料をよく揉み込み10分程おいておく。
- ② フライパンに油を引いて玉ねぎ・しめじ・マッシュルームを炒め、しんなりすればフライパンの真ん中を開けて①を入れて炒める。
- ③ 牛肉に火が通れば、(B)の赤ワイン(煮込み用)を加えて少し煮詰める。
- ④ ③に(B)の残りの材料すべてを加え、10分程煮込んで仕上げる。(好みのとろみ加減までさらに煮込むことも可)



お気軽にご相談ください ■お問い合わせは ダスキンフランチャイズチェーン加盟店

ホームページで  
安心、快適な暮らしをサポートする  
アイデアや情報、商品をチェック!



株式会社 **ダスキン**

訪販グループ ヘルスレント事業部  
〒564-0051 大阪府吹田市豊津町1-33  
ダスキンホームページ www.duskin.jp

ヘルスレントホームページ  
https://healthrent.duskin.jp/  
ダスキンコンタクトセンター

**0120-100100**  
(8時~20時・年中無休)

