



## 12/1 (木) ハッシュドビーフ (今道 康弘さん)

1人分878kcal

(材料2人分)

- 長崎和牛「出島ばらいろ」こま切れ肉：150g
- {
   
たまねぎ：150g
   
にんじん：150g
   
エリンギ：100g
 }
- E.V.オリーブオイル：30ml
- A {
   
赤ワイン：200ml
   
甘酒：150ml
   
デミグラスソース(缶)：200g
 }
- B {
   
ブラックペッパー：適量
   
チキンコンソメ(顆粒)：適量
 }
- ごはん：2膳分
- パセリ：適量
- トマト：1/2個
- ① 牛肉は一口大に切る。たまねぎ・人参は薄切りにして、エリンギは2cm大に切る。パセリはみじん切りにして、トマトは1cm角に切る。
  - ② フライパンにオリーブオイルを熱し、①の牛肉を炒め、①のたまねぎ・にんじん・エリンギを加えて炒める。
  - ③ ②のフライパンに、Aを加えて強火で5分ほど煮詰め、Bで味を調える。
  - ④ 器にごはんを片方に寄せて盛り、横に③を流し入れ、上に①のパセリとトマトを飾る

レシピは、NBC本社・佐世保・NBC学園・ゆめタウン夢彩都サービスカウンター(3階と地下1階)に置いています。<インターネット><http://www.nbc-nagasaki.co.jp/>または<データ放送トク3>でもご覧になれます。<郵送>は、82円切手を貼った封筒を同封の上、宛先〒850-8650 NBC『あっ！ぶる』料理レシピ係まで。