

8/4 (金) 出島ばらいろでハッシュドビーフ (福岡 由香さん)

1人分509kcal

(材料4人分)

- 長崎和牛「出島ばらいろ」切り落とし：250g ① 牛肉は一口大に切る。たまねぎは薄切りにして、マッシュルームは表面の汚れをふき取り、4等分する。バターは室温に戻す。パセリはみじん切りにする。
- たまねぎ：1個
- マッシュルーム：8個
- オリーブオイル：大さじ1
- A { 薄力粉：大さじ2
バター：30g
- B { 水：600ml
固形ブイヨン：1個
ローリエ：1枚
- C { ケチャップ：大さじ4
ウスターソース：大さじ4
バルサミコ酢：大さじ1
はちみつ：大さじ1
- { ごはん：4膳分
パセリ：適量
- ② ボウルに A を入れて、粉っぽさが無くなるまで練り合わせておく。
- ③ フライパンにオリーブオイルを熱し、①のたまねぎがしんなりするまで中火で炒める。
- ④ ③のフライパンに①の牛肉をほぐしながら炒め、途中で①のマッシュルームを加えて炒める。牛肉の色が変わったら、Bを加えてひと煮立ちしたら、3分ほどアクを取りながら煮る。
- ⑤ ④のフライパンに、Cを加えて混ぜ合わせ、火を止め、②を少しずつ溶かしながら入れる。
- ⑥ ⑤のフライパンを再び中火にかけ、焦げないように時々混ぜながら、とろみがつくまで5～10分程煮込む。
- ⑦ 温かいごはん①のパセリを混ぜ合わせて、器に盛り、⑥をかける。

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＞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。