



こまちゃんおすすめレシピ



主菜 ☆ 牛肉と野菜のラグー

エネルギー 209kcal/食塩相当1.4g

『食の力で生きる力を育む』 ～おいしく食べて みんな笑顔～

材料（4人分）

牛肉（こま切れ）	200g
玉ねぎ（中）	1個
にんじん	1/2本
小松菜	100g
にんにく（みじん切り）	1片分
【A】	
トマト水煮缶	1缶
トマトケチャップ	大さじ1
中濃ソース	大さじ1
赤ワイン	大さじ3
コンソメ（固形）	1個
オリーブ油	小さじ2
サラダ菜	4～6枚
ミニトマト	4個
オクラ	4本
レーズン	10g
水	約100cc
こしょう	少々

作り方

- ①牛肉は細かく、粗みじん切る。
- ②にんじんは皮ごと7～8mmの角切り、玉ねぎは1cmの角切り、小松菜は根を切り、1cm長さに切る。
- ③おくらは塩少々でもみ洗いし、下ゆでしておく。
- ④フライパンにオリーブ油を入れ、玉ねぎを炒める。玉ねぎが透き通ってきたら、にんじん・牛肉・にんにくを加え、炒める。
- ⑤牛肉の色が変わったら、小松菜を加え炒め、Aを加え15～20分弱火で煮込む。
- ⑥平らな皿にご飯を盛り、ラグーをかけ、サラダ菜、オクラ・ミニトマトを添え、レーズンを散らす。

ワンポイント：市販のルーを使わなくてもおいしいハッシュドビーフが作れます。