

チカラ

# 牛肉の力



貧血予防に効果があるといわれる鉄分の中でも、吸収率が高いヘム鉄が多く含まれています。美容ビタミンと呼ばれるビタミンB2も豊富です。



※写真はイメージです。

使ったのは  
この商品!



## 熟成デミグラスソースのハッシュドビーフオムライス

調理時間  
50分

1皿分  
762kcal

# 熟成デミグラスソースのハッシュドビーフオムライス

調理時間

50分

1皿分

762kcal

## 【材料/5皿分】

ハウス 熟成デミグラスソースの  
ハッシュドビーフ……………1/2 箱(80g)  
牛肉(薄切り)……………175g  
玉ねぎ……………中1と1/2 個(300g)  
マッシュルーム……………1/2 パック(50g)  
サラダ油……………大さじ1  
水……………500ml  
卵……………10個  
牛乳……………大さじ5  
塩……………少々  
こしょう……………少々  
サラダ油……………大さじ2と1/2  
生クリーム……………小さじ5  
パセリ……………適量  
ごはん……………1000g

## 【作り方】

- ①厚手の鍋にサラダ油大さじ1を熱し、薄切りにした玉ねぎ、マッシュルームを炒める。さらに3~4cm幅に切った牛肉を加えて炒める。
- ②水を加え、沸騰したらあくを取り、弱火~中火で約15分煮込む。
- ③いったん火を止め、「ハウス 熟成デミグラスソースのハッシュドビーフ」を割り入れて溶かし、再び弱火で時々かき混ぜながらとろみがつくまで約10分煮込む。
- ④卵2個をよく溶きほぐし、牛乳大さじ1、塩、こしょうを加えて混ぜる。フライパンを十分に熱して、サラダ油大さじ1/2を入れ、強火にし、卵液を一気に流し込む。菜箸で手早く大きく混ぜ、半熟状になったら火からおろす。(火を通しすぎないこと)同様にあと4人分作る。
- ⑤皿にごはんを盛り、上に半熟卵焼きをのせ、ハッシュドビーフ、生クリームをかけて、パセリを散らす。