

# いわて牛のハッシュドビーフ

岩手町立学校給食センター

小原 由美子

## アピールポイント

いわて牛で作るハッシュドビーフは、肉が柔らかくてコクがありとてもおいしいです。ごはんの残量もグッと少なくなります。



## ～レシピ～

### 材 料 (1人分)

いわて牛・もも肉	35g	完熟トマトのハヤシフレーク	10g
たまねぎ	30g	ハウス ハヤシフレーク	8g
にんじん	14g	デミグラスソース	3g
じゃがいも	30g	ウスターソース	2g
水煮マッシュルーム	6g	生おろしにんにく	0.2g
(冷) グリンピース	5g	生おろししょうが	0.2g
		赤ワイン	1g

### 作り方

1. たまねぎは薄切り、にんじんは厚めのいちよう切り、じゃがいもは 1.5 cm角切りにする。
2. 牛肉を炒めて温度を確認する。
3. たまねぎ、にんじん、じゃがいもを加えて炒め、加水して煮る。
4. マッシュルーム、グリンピースも煮る。
5. 調味料を加えてよく煮込む。
6. 調味して、仕上がり温度を確認する。