ハヤシライス



調理時間	35分
カロリー	550kcal

材料	(4人分)
牛平切り肉	200g
塩、コショウ	各少々
小麦粉	適宜
オリーブ油	大さじ１
玉ネギ	1個
ニンニク	5g
トマト	1個
しめじ	1/2株
(A)	
コンソメの素	1個
赤みそ	20g
トマトケチャップ	大さじ2
ウスターソース	大さじ1
黒砂糖(きび糖・三温糖でも可)	5ｇ
ビール	大さじ2
コショウ	少々
ローリエ	1枚
ごはん	適宜
ブロッコリー	1/2株

作り方

1. 牛平切り肉は細かく切り、塩、コショウをしてから小麦粉を薄くまぶす。玉ネギ、ニンニクは薄切りに、　トマトは角切りにする。しめじは、ほぐしておく。
2. ココットダッチオーブンに(1)と(A)を入れ、蓋をしてグリルに入れる。
3. 「ココットダッチオーブン」を選択し、タイマーを12分に設定して点火する。消火後、そのままグリルの中で10分余熱する。
4. ブロッコリーは小房に分けて塩茹でする。
5. 器にごはんを盛り、(3)をかけブロッコリーを添える。