

調理時間

約30分

●ハムサラダ

# ハッシュドビーフ



●デミグラスベース…小麦使用 ●ポークハム…乳成分・卵使用  
●デミグラスベース…トマトペースト：トルコ製造

☐376kcal ☐20.2g ☐19.1g ☐35.2g ☐5.1g

## ハッシュドビーフ

- 舞茸…食べやすくほぐす  
牛肉…塩、こしょうして小麦粉をまぶす
- フライパンにAのバターを熱して牛肉をさっと炒めて取り出す。
- Bのバターを足して玉葱をよく炒め、舞茸を加えてさらに炒め、水を加えて蓋をして中火で煮る。
- 火を止めてデミグラスベース、②を加えて混ぜ、再び弱火にかけてとろりとするまで煮、温かいご飯と共に盛る。

材料	2人用	3人用	4人用
牛コマ	140g	210g	280g
塩	少々	小1/4	小1/3
こしょう	少々	少々	少々
小麦粉	小1	大1/2	大2/3
A バター又マーガリン	大1/2	大2/3	大1
舞茸	1/2パック	1/2パック	1パック
カット玉葱(スライス)	80g	120g	160g
B バター又マーガリン	小2/3	小1	大1/2
デミグラスベース	180g	270g	360g
水	350ml	500ml	700ml

## ハムサラダ

- コーン…ラップで包み、電子レンジ加熱(目安として20g約50秒)  
レタス…ちぎる  
水菜…ざく切り  
ポークハム…食べやすく切る
- ①を盛り、お好みのドレッシングをかける。

材料	2人用	3人用	4人用
ポークハム	2枚	2枚	3枚
水菜	1/4ワ	1/3ワ	1/2ワ
カーネルコーン(冷凍)	20g	30g	40g
レタス又葉野菜	適量	適量	適量
お好みのドレッシング	適量	適量	適量