



ワンポイントアドバイス

・牛ヒレ肉を鶏もも肉に変えても、美味しく出来上がります。

トマト煮

材料(1人分)

牛ヒレ肉	80g
ぶなしめじ	30g
玉ねぎ	20g
人参	20g
ブロッコリー	20g
赤ワイン	3g
油	5g
調味料 A	
┌ トマトピューレ	10g
│ ビーフシチュールー	10g
└ デミグラスソース	3g
塩	0.5g
こしょう	少々

作り方

- ① 牛ヒレ肉は一口大に切っておく。しめじはほぐし、玉ねぎ、人参は繊維切りし、ブロッコリーは茹でておきます。
- ② 鍋に油をひき、きつね色になるまで玉ねぎを炒め、人参、しめじを加えて、しんなりするまで炒めます。
- ③ ②に赤ワインを加え、人煮たちさせたら水を入れ調味料 A を加えてソースを作り、塩、こしょうで味を調えます。
- ④ フライパンに油をひき、牛ヒレ肉を焼き、③に加えて30分煮込みます。
- ⑤ 深い皿に盛り付け、ブロッコリーを飾って出来上がりです。

エネルギー 250kcal

たんぱく質 20.3g

塩 分 1.2g