

蓮根入りハッシュドビーフ



▼材料（2人分）

- 牛ばら肉（塊） ……100g
- じゃがいも ……1個
- 蓮根 ……100g
- 生しいたけ ……2個
- 青じそ ……2枚
- 炊きたてご飯 ……皿2杯分
- A：
 - ・トマトホール缶 ……100g
 - ・デミグラスソース ……100g
 - ・水 ……300cc
 - ・顆粒コンソメ ……大1
 - ・ローリエ ……1枚
 - ・塩、こしょう ……各適量
- オリーブ油 ……大2

▼作り方

- ① 牛ばら肉、じゃがいも、生しいたけは一口大の角切りにする。
- ② 鍋にオリーブ油を熱し、①を炒めてAを加えて蓋をして20分煮込む。
- ③ 皿にご飯を盛り、②と蓮根を薄切りにして茹でたものと青じそをのせる。