



## Recipe

まいにちの発酵レシピ

# ハヤシライス

## Ingredients 材料 /4 人分

牛肉切り落とし	200g	(A)	
玉ねぎ	120g	トマト缶	200g
にんにく	ひとかけ	甘酒	大さじ2
オリーブオイル	大さじ1	たまねぎ塩麴	大さじ2
バター	10g	ソース	大さじ2
ブラウンマッシュルーム (しめじ)	1パック	(または赤味噌)	大さじ1)
		醤油麴	大さじ1
		水	50g
		赤ワイン	50g
		(なければ水)	50g)
		塩こしょう	適量

## Directions 作り方

- ・玉ねぎ千切り、にんにくはみじん切りにし、牛肉は一口大に切っておく。
  - ・マッシュルームは厚めのスライスしておく。
  - ・Aの材料を混ぜ合わせておく。
- ① フライパンにオリーブオイルとバター玉ねぎを加え中火でしんなりするまで炒めたら牛肉を加えて炒める。
  - ② 牛肉に火が通ったら、マッシュルームを加えて軽く炒め、Aを加えて混ぜる。
  - ③ 中火で5～8分ほど煮込み、塩こしょうで味を整える。