

紅式部トマトのハヤシライス

みんな大好き！
簡単お手軽メニュー



真っ赤なトマトには栄養がいっぱい！
ビタミンC・カロテン・ミネラル・リコピン
が豊富に含まれています。

<4人分>

ハヤシルウ・・・1/2箱	にんにく・・・1かけ
牛肉（薄切り）・・・200g	油・・・大さじ1
米・・・2合	塩・・・小さじ1/2
水・・・2カップ	水・・・550cc
玉ねぎ・・・1個	
紅式部トマト・・・1個	
しめじ・・・1/2株	

作り方



① 材料を用意し、分量を確認する。



② 米をといで、分量の水に30分浸水して炊く。



③ 玉ねぎは薄切り、トマトはサイコロ状に切り、しめじは石づきを切ってほぐす。



④ フライパンに油、にんにくを入れかおりがでたら、玉ねぎと塩を入れ中火でよく炒める。



⑤ 肉を入れさらに炒める。



⑥ トマトとしめじを加え炒める。水を入れ沸騰したらアクを取り、中火で5～10分煮込む。



⑦ いったん火を止め、ルウを割り入れて溶かす。



⑧ 再び弱火で時々かき混ぜながら、とろみがつくまで約5分煮込み完成。