

キーマ・パインで ハヤシライス



材 料		
1人分	市販のスライス缶の場合(2人分)	
パイン・クラッシュ缶果肉	30g	パイン缶スライス 1と1/2枚
牛もも肉	70g	140g
塩	少々	少々
胡椒	少々	少々
玉葱	50g	100g
セロリ	15g	30g
トマト	30g	60g
顆粒コンソメスープの素	2.5g	5g
湯	75ml	150ml
オリーブ油	4g	8g
バター	7.5g	15g
小麦粉	5g	10g
トマトチリソース	18g	36g
ウスターソース	5g	10g
ご飯	適量	適量
カイエンペッパー(好みで)	少々	少々

1. パイン・クラッシュ缶果肉はざるにあけ、水気を切っておく。(パイン缶スライスの場合、みじん切りにしておく。)

牛もも肉は幅約1cm・厚さ5mmに切り、軽く塩・胡椒をしておく。

玉葱・セロリは薄く切り、トマトは皮をむいてざく切りにする。

コンソメスープの素を湯で溶かしておく。



2. フライパンにオリーブ油を入れて熱し、牛もも肉を炒め、他の容器に移しておく。

フライパンにバターを入れ、玉葱・セロリを入れて、きつね色よりやや濃い色になるまで炒める。

小麦粉をふり入れ、更に炒めてからコンソメスープを少しずつ加え、滑らかになるまで混ぜ合わせる。



3. 2に炒めておいた牛もも肉・パイン・クラッシュ缶果肉・トマトを加えて混ぜる。

トマトチリソース・ウスターソースを加え、10分程煮る。
※トマトチリソースが手に入らない場合、ケチャップ3：チリソース1の割合で代用できます。

4. 器にご飯・3を盛り合わせる。

辛味がお好みの方は、カイエンペッパーを加えると美味しくいただけます。

