

野菜のおいしさや彩りを活かしたレシピ



レシピのポイント

きのこ類はマッシュルームの他、しめじなどお好みのものをご使用ください。

適温調理

サポート

材料（3人分）

玉ねぎ	1個（200g）
マッシュルーム（5mm厚さに切る）	100g
牛肉（薄切り）	200g
塩・こしょう	各少々
サラダ油	大さじ1
薄力粉	大さじ1
カゴメトマトケチャップ	大さじ3
ウスターソース	大さじ3
牛乳	大さじ1
水	150mL
バター	10g
ごはん	3杯分

このレシピに使われている商品


[カゴメトマトケチャップ](#)

作り方

1. 下準備

- ① 玉ねぎは縦半分になり、繊維と直角に幅1cmに切る。



- ② 牛肉は塩、こしょうし、幅2～3cmに切る。



2. 前工程

- ・フライパンをIHヒーターの中央に置く。
- ・サラダ油を入れる。
- ・アプリから「レシピ送信」ボタンを押し、表示部に「054」を表示させる。
- ・「スタート」ボタンを押す。
- ・音声の流れ表示部に「適温」が表示されたら、①を入れる。

3. 工程1

- ・「OK」ボタンを押す。
- ・①を炒める。



- ・目安時間になり、玉ねぎが透明になったら、②を加える。

4. 工程2

- ・「OK」ボタンを押す。
- ・炒め合わせる。
- ・牛肉の色が変わったら、マッシュルームを加えさらに炒める。



- ・目安時間になったら、薄力粉を加える。

5. 工程3

- ・「OK」ボタンを押す。
- ・全体を炒め合わせる。



- ・目安時間になったら、トマトケチャップ、ウスターソースを加える。

6. 工程4

- ・「OK」ボタンを押す。
- ・全体を炒め合わせる。



- ・目安時間になったら、牛乳、水を加える。

7. 工程5

- ・「OK」ボタンを押す。
- ・軽く混ぜながら、煮ていく。



- ・目安時間になり、とろみが出たら、「切」ボタンを押す。

8. 仕上げ

- ・バターを加え、混ぜ合わせる。
- ・皿にご飯を盛り、ハヤシライスソースをかける。