

シーチキン炊き込みご飯・コンビーフで簡単ステーキ

・たまねぎコンソメスープ

平成 25 年 6 月 22 日 (土)



シーチキン炊き込みご飯

< 材 料 >	4人分
・ツナ缶	1缶
・米	3合
・人 参 (小)	1本
・ごぼう (小)	1本
・油揚げ	1枚
・糸コン	1袋
・塩	適量
・しょう油	適量
・酒	適量

作 り 方

- ① 人参、ごぼう、油揚げ、糸コンを食べやすい大きさに切る。
- ② 切った具材とツナ缶を鍋に入れ、煮る。しょう油と酒で味付ける。
- ③ 出来上がったら、煮汁と具材を分ける。具材はザルに入れる。煮汁はご飯を炊く時に使用するので、冷ましておく。
- ④ 洗った米に、冷ました煮汁と水を足し、さらっとかき混ぜ炊き上げる。この時、しょう油の色が濃いと、炊き上がりがおいしそうな色合いにならないので、塩を使って味を見ながら加減する。
- ⑤ 炊き上がったら、具材を混ぜて5～6分蒸らす。

コンビーフで簡単ステーキ

< 材 料 > 4人分

- ・コンビーフ 4缶
- ・じゃがいも 1～2個
- ・人 参 (小) 1本
- ・ブロッコリー 1欠片
- ・小麦粉 適量
- ・バター 適量
- ・オリーブオイル 適量
- ・塩 適量
- ・粗挽きコショウ 適量

< ソース >

- ・ケチャップ 適量
- ・ウスターソース 適量

作 り 方

- ① じゃがいも、人参、ブロッコリーを適当な大きさに切り、鍋に入れ、茹でる。
- ② コンビーフの缶を開け、くずさないで2等分横に切る。切ったコンビーフに小麦粉を全体的に付ける。
- ③ フライパンに、オリーブオイルまたは、バターを入れ、熱する。次に小麦粉を付けたコンビーフを入れ両面焼き色を付ける。焼きあがったコンビーフを皿に盛る。
- ④ 茹でたじゃがいも、人参、ブロッコリーを、フライパンに入れ、残っている油でキツネ色になるまで、炒める。塩、粗挽きコショウで味付けする。
- ⑤ ソースは、ウスターソースとケチャップをフライパンに入れ、とろみがつくまで熱する。出来上がったソースをコンビーフにかけて出来上がり。

玉ねぎのコンソメスープ

< 材 料 > 4人分

- ・玉ねぎ 1/2個

- ・水 800cc
- ・コンソメスープの素 固型の場合 2 個、または大さじ 1.5 杯
- ・卵 1 個
- ・塩 適量
- ・粗挽きコショウ 適量

作 り 方

- ① 玉ねぎをスライスする。次に、鍋にバターを入れ、熱したら、玉ねぎを入れ炒める。玉ねぎがしんなりしてきたら、水とコンソメスープの素を入れ、沸騰するまで煮立てる。
- ② 卵を器に溶き、溶いた卵を鍋に入れ、浮いたところで、塩、粗挽きコショウを入れ、味を整える。