Recipe 15

とかちハッシュドビーフグラタン

食材掲載

牛肉……………P36
とかちマッシュ‥P30
玉ねぎ…………P28
じゃがいも…P25

材料〈2人分〉

じゃがいも ・・・・・・・・・・・400g
牛こま切れ肉 ・・・・・・・・・180g
玉ねぎ・・・・・・・・・・・・・・・150g
とかちマッシュ・・・・・・・・・・5g
赤ワイン ・・・・・・・・・・・・150cc
牛乳・・・・・・・・・・・・・・・・100cc
バター・・・・・・・・・・・・・・・・20g
小麦粉・・・・・・・・・・・・・・・・15g
粉チーズ ・・・・・・・・・・・・・・30g
中濃ソース ・・・・・・・・・大さじ2
トマトケチャップ・・・・大さじ2
オリーブオイル・・・・・・大さじ1
パプリカパウダー・・・・・・・・6g
塩、コショウ ・・・・・・・・・各少々
パセリ・・・・・・・・・・・・・・・ 適量

つくり方

1 最初にマッシュポテトを作っておく。じゃがいもは皮をむいて茹でる。火が通ったらお湯から上げてボウルに移しマッシャーでつぶす。熱いうちにバターを加えて混ぜ合わせ、牛乳も加えてなめらかになるまで伸ばす。塩、コショウで味を調える。

2 牛こま切れ肉に軽く塩を振り、小麦粉とパプリカパウダーをまぶす。

3 フライパンにオリーブオイルを熱し2のこま切れ肉を加え、中火で炒める。

4 3に玉ねぎとマッシュルームを加えて炒め、赤ワインを加えて完全に煮詰める。中濃ソース、トマトケチャップも加えてひと煮立ちさせ、塩、コショウで味を調える。

5 グラタン皿に1のマッシュポテトを広げ入れる。4のハッシュドビーフを全体に載せ、粉チーズを振る。230度のオーブンできれいな焼き色が付くまで焼く(オーブントースターで焼いても良い)。焼き上がったらみじん切りにしたパセリを散らす。