

## 【クレアおばさんのハッシュドビーフで作る】 トマトと彩りピーマンのハッシュドビーフ

食べ応えのあるハッシュドビーフで、おいしく減塩！野菜も摂取！



1人分あたり

【エネルギー】	665 kcal
【たんぱく質】	15.2 g
【脂質】	23.5 g
【食塩相当量】	1.54 g
【野菜重量】	177.5 g

江崎グリコ(株)提供レシピ

### 材料(4人分)

クレアおばさんの ハッシュドビーフ	… 1/2箱	サラダ油	… 大さじ1/2
牛もも肉(薄切り)	… 150g	水	… 400ml
たまねぎ	… 300g(1・1/2個)		
ピーマン	… 2個(70g)		
黄パプリカ	… 1個(150g)		
トマト	… 1個(190g)		
ごはん	… 600g		

### 作り方

- ① 牛肉は3~4cm長さに切り、玉ねぎは薄切りにする。  
ピーマン、パプリカは乱切り、トマトはひと口大に切る。
- ② 鍋にサラダ油大さじ1を熱し、玉ねぎをしんなりするまで炒める。  
牛肉を加え、色が変わるまで炒める。
- ③ 水を加えて煮立て、アクを取り、約15分煮込む。一度火を止め、  
「クレアおばさんのシチュー」を加えて溶かし、弱火でとろみがつくまで煮込む。
- ④ フライパンにサラダ油大さじ1/2を熱し、ピーマン、パプリカを軽く炒める。
- ⑤ 器にご飯を盛り、④をかけ、⑤とトマトをのせる。