

## サイコロステーキと新タマネギのテミグラスチャーハン

### 【材料：2人分】

- 牛肉ステーキ用 70g ●塩、コショウ 少々 ●玉ねぎ 1個 (200g)
- 舞茸 100g ●塩、コショウ 少々 ●硬めのご飯 1合
- ハヤシライスパウダー 40g ●熱湯 大さじ2 ●グリーンピース 10個



### 【作り方】

1. 玉ねぎと舞茸は粗みじんに切る。ステーキ肉は1cm角に切る。



2. ハヤシライスパウダーは細かく切って、お湯で溶かす。

3. グリーンピースを塩茹でする。

4. 硬めに炊いたご飯に、パウダーを混ぜる。一粒一粒がパラパラになるように、よく混ぜる。



5. 「肉に塩コショウをふり、サラダ油をひいて、炒める。まわりの色が変わってきたら、玉ねぎと舞茸を加え、塩コショウで味付けをして、サッと炒めて、パウダーを混ぜたごはんを入れ、よく混ぜる。火を通していくと、だんだん、ご飯がのり状に溶けて、べったりしてくるだけなので、早めに火を止めて、お皿に盛って、グリーンピースをのせて完成。

