

ロコモコ風

【材料（4人分）・切り方】

ごはん		4膳
牛肉	角切り	100 g
赤ワイン		小さじ4
たまねぎ	スライス	中1個
にんじん	いちょう切り	1/3本
にんにく	みじん切り	1かけ
サラダ油		大さじ1
水		1/2カップ
バター		20 g
小麦粉		大さじ4
A	ウスターソース	小さじ2
	ケチャップ	小さじ5
塩, こしょう		少々
卵（目玉焼き）		4個

【作り方】

- ① 鍋にサラダ油を熱し、にんにくを炒め香りが出たら牛肉を加えて炒め、赤ワインをふる。たまねぎ、にんじんを加えて炒め、分量の水を加えて煮込む。
- ② 別鍋にバターを溶かし小麦粉を加えて弱火でよく炒め、分量外の水を少しずつ加えながらルウを作る。
- ③ ①へ②のルウを加えて、**A**の調味料を加えて煮込み、塩・こしょうで味を調える。
- ④ 皿にごはんを盛り、③をかけ、目玉焼きをのせる。

給食では、目玉焼きをハヤシライスの上
にのせますが、お家ではハンバーグにし
てみてもよいのではないのでしょうか♪



【1人分の栄養価:エネルギー 550kcal, たんぱく質 17.6g, 脂質 16.6g, 食塩相当量 1.6g】

ひとことMemo

福山市は、アメリカ合衆国のハワイ州にあるマウイ郡と親善友好の約束をしています。ロコモコは、ハワイ州のマウイ郡でよく食べられています。