



あめ色玉ねぎとダッチオーブンをつくろう!

ハヤシライス

ガスコンロ機能
「高温あぶり炒め」
「センサー解除」
モード使用



〈材料〉4人分

玉ねぎ	1個	A	水	400cc
サラダ油	大さじ1		赤ワイン	大さじ2
塩	少々		ソース	大さじ1
水	大さじ2×2回分		ケチャップ	大さじ1
にんにく	1かけ		オイスターソース	大さじ1
マッシュルーム	5個			
牛肉(薄切り)	200g		ローリエ	1枚
バター	大さじ1		コンソメ	1個
ナツメグ	少々		赤味噌	小さじ1
小麦粉	大さじ2			
トマト	大2個			

1. あめ色玉ねぎを作る

- フライパンにサラダ油を熱し、薄切りにした玉ねぎを加えて平らにならす。玉ねぎに塩をふり、中火～弱火にかけてしばらく置いておく。
- 水分が出てきたら炒め始める。焦げない程度に混ぜ、水分がなくなってきたら大さじ2の水を加える。この工程を2回くり返す。



4. ダッチオーブンで煮込む

- 2の材料をフライパンからダッチオーブンへ移す。
- フライパンでソースを作る。
Aの材料を入れ、グツグツ煮立ってくるまで煮詰める。煮詰まったら、ダッチオーブンに加える。
- コンソメ・ローリエを加え、ダッチオーブンに蓋をする。グリルにダッチオーブンをセットし、15分加熱、その後15分予熱する。
- 予熱が終わったら赤味噌を加え、混ぜ合わせて出来上がり。



2. トマトの皮をむく

- トマトのヘタを取り、フォークで十字に穴を開ける。
- Siセンサー付きのコンロで「高温あぶり炒め」モードがあれば設定をする。
トマトにフォークを刺して直火であぶるように焼く。皮がプチッとやぶけたら火を消す。
- 水を張ったボウルにトマトを入れて皮をむく。
- 包丁で細かく刻む。



☆ 玉ねぎのドレッシング

サラダやハンバーグ・ミニエールにも!

玉ねぎ	大1個	生姜(すりおろす)	少々
りんご	1個	しょうゆ	50cc
みりん	50cc	サラダ油	大さじ1
酒	50cc		

- ① 玉ねぎ・りんごをそれぞれフードプロセッサーにかける。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、玉ねぎを炒める。
- ③ ②にみりんと酒を加え、蓋をして10分弱火で加熱する。
- ④ ①のりんごを加えてよく混ぜ合わせ、すりおろした生姜を加える。
- ⑤ しょうゆを加え、ひと煮立ちさせたら出来上がり。

3. 材料を炒める

- 玉ねぎがあめ色になったら、バターと薄く切ったにんにく・串切りにしたマッシュルームを加えて炒める。にんにくの香りがしてきたら牛肉・トマト・ナツメグを加える。
- 小麦粉を入れ、よく混ぜ合わせる。

