



589Kcal, 塩分2.6g(1人分)、調理時間25分

<材料> 4人分

牛薄切り肉 250g
 塩コショウ少々、小麦粉少々
 A マッシュルーム薄切り 1パック
 えのき茸 1パック
 にんにくみじん切り 1片分
 炒め用サラダ油 大さじ1
 B 溶けるチーズ 80g
 牛肉炒め用 バター大さじ1
 C 白ワイン 50cc
 トマトソース カップ1
 フイヨン カップ1
 塩コショウ少々
 茄子なま麩
 ポテトピューレ ジャがいも 3個
 牛乳 50cc
 バター大さじ2

<作り方>

1. フライパンにサラダ油を熱しAを入れ炒め、軽く塩コショウ少々し、溶けるチーズをちぎって1.に入れる。
2. 牛肉を広げ塩コショウ少々し、2.を4つに分け入れ、包み、小麦粉を薄くふり、バター大さじ1で両面焼く。
3. Cをフライパンに入れ、煮、塩コショウで味を整え、2.を入れ味を馴染ませ、なま麩を入れる。
4. 茹でてつぶしたじゃがいもに牛乳、バターを加え、ポテトピューレを作り、器に敷き、3.のをのせ、4.の煮汁(トマトソース)も入れる。