



ソース屋さんのミートライス

志木市の新名物！



1.4g

— 減らソルトレシピ —

材料 2人分

米	1 合
ターメリックパウダー	小さじ 1/4
バター	5 g
合い挽き肉	70 g
オリーブオイル	大さじ 1/2
おろし生姜	小さじ 1/2
玉ねぎ	2 0 g
にんじん	2 0 g
セロリ	1 0 g
バター	5 g
タバスコ	適量
温泉卵	2 個
粉チーズ	少々



トマトペースト	1 5 g
赤ワイン	2 0 cc
顆粒コンソメ	1 g
砂糖	小さじ 1
胡椒	少々
ケチャップ	大さじ 1
ウスターソース	大さじ 1/2
味噌	小さじ 1/2

作り方

- 炊飯器にといだ米とターメリックパウダー、バターを入れて炊く。
- 玉ねぎ、にんじん、セロリはみじん切りにする。
- フライパンにオリーブオイルを入れて熱し、合い挽き肉を入れて炒め、肉を一旦取り出す。
- 3 のフライパンをそのまま使い、おろし生姜、玉ねぎ、にんじん、セロリを入れ、炒める。火がとおったら、3 の肉とAの調味料を入れ、弱火で水分を飛ばすように混ぜながら炒める。
- 仕上げにバターとタバスコを入れて混ぜ、火をとめる。
- 炊き上がったライスに器に盛り、その上に 5 のミートソース、粉チーズをかけ、温泉卵を添えて出来上がり。※お好みでピクルスをどうぞ☆彡