



ハヤシライス

手作りルーでおいしく減塩



1.0g

— 減らソルトレシピ —

材料 2人分

胚芽ご飯	250g
豚小間切れ	80g
玉ねぎ	100g
にんじん	20g
しめじ	20g
サラダ油	小さじ 1/2
ブイヨン	1g
小麦粉	10g



バター	10g
ケチャップ	20g
ソース	10g
こしょう	少々
牛乳	大さじ 2

作り方

- 鍋にサラダ油を熱し豚肉を炒め、白っぽくなったらスライスした玉ねぎ、いちょう切りした人参、小房に分けたしめじを入れて炒める。
- 野菜がしんなりしたら、ひたひたの水とブイヨンを入れて煮る。
- 別の鍋にバターを熱し、弱火で小麦粉を混ぜながら少しずつ振り入れ、小麦粉がひとかたまりになったら、水を少量ずつ加えてだまにならないようにやわらかい糊状にする。
- 2の野菜が柔らかくなったらケチャップ、ソースを加えて味付けする。
- 4に3のルーを入れて煮込み、最後に牛乳を入れる。