

志木市栄養士連絡会
おいしく減塩プロジェクト

No.7

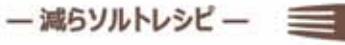
ハヤシライス

手作りルーでおいしく減塩



1.0 g

— 減らソルトレシピ —



材料 2人分

胚芽ご飯	250 g		
豚小間切れ	80 g		
玉ねぎ	100 g		
にんじん	20 g	バター	10 g
しめじ	20 g	ケチャップ	20 g
サラダ油	小さじ1/2	ソース	10 g
ブイヨン	1 g	こしょう	少々
小麦粉	10 g	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づつ振り入れ、小麦粉がひとかたまりにならたら、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。

