


## ハヤシライス

	<b>材料(2人分)</b>					
	ごはん	340g	牛ももスライス	120g	玉ねぎ	100g
	人参	40g	サラダ油	大さじ 1 弱	マーガリン	10g
	コーンスターチ	小さじ 2	小麦粉	小さじ 2	水	120 ml
	トマトピューレ	大さじ 1 1/3	ケチャップ	小さじ 2	ウスターソース	大さじ 1 強
<b>1人分の栄養量</b>	エネルギー	たんぱく質	塩分	カルシウム	リン	
	560 kcal	17.0g	1.2g	480 mg	200 mg	



### 作り方

1. 牛肉は食べやすい大きさに、玉ねぎはくし形、人参は小さめの乱切りにする。
2. コーンスターチ、小麦粉を合わせてふるっておく。
3. サラダ油を熱し、1を炒める。
4. 火が通ったら2を入れ、マーガリンを加えてさらに炒める。
5. 水を少しずつ加える。その他の調味料も加え、とろみがつくまで煮込む。



### コメント

- ・ 市販のルーを使わずに、ハヤシライスを作りましょう。減塩につながります。