

ベジ盛りハヤシライス



通常のハヤシライスに人参とダイストマトを加えて、トマトの旨味を存分に味わえるメニューにしました。ご飯がすすむ一皿です。



野菜摂取量 176g



【2人分】

サラダ油(炒め用).....適量
 玉ねぎ(みじん切り).....80g
 人参(みじん切り).....20g
 牛肉(スライス).....70g
 マッシュルーム(水煮).....30g
 ※お好みで生のマッシュルームでもOK!

赤ワイン風調味料.....適量
 水.....240ml
 市販ハヤシライスルウ.....40g
 ※ルウはとろみを見ながら量を調整する。

ダイストマト.....100g
 ご飯.....適量

① 野菜をそれぞれカットする。
 玉ねぎ⇒みじん切り
 人参 ⇒みじん切り
 牛肉 ⇒3～4cm幅カット
 生マッシュルーム⇒スライス

② フライパンに油を入れ、玉ねぎと人参をしんなりするまで炒め、さらに牛肉、マッシュルームを加えて炒める。

③ 赤ワイン風調味料、水を入れ、沸騰したらアクを取り、具材が馴染む程度弱火で5分程度煮込む。一度火を止めて、ルウを割り入れて溶かし、再び弱火で時々かき混ぜながらとろみがつくまで煮込む。最後にダイストマトを入れ、ひと煮立ちさせる。

④ お皿にご飯を盛り、ご飯の横にハヤシライスをかける。