

10月ver.

減塩

管理栄養士が考えたおすすめレシピ

牛肉としめじのハヤシライス風

材料

【2人分】

ごはん	…2膳(360g)
牛ロース肉	…160g
こしょう	…少々
ぶなしめじ	…1パック(100g)
玉ねぎ	…1/2個(100g)
にんにく	…1かけ(8g)
バター	…小さじ2
A 水	…150ml
焼肉のたれ	…大さじ3
ケチャップ	…大さじ1
小麦粉	…小さじ1
乾燥パセリ	…少々



1人分590kcal / 塩分2.0g



つくり方

- ①牛肉にこしょうをふる。
- ②玉ねぎは薄切り、ぶなしめじは石づきを取って小房に分け、にんにくはみじん切りにする。
- ③フライパンにサラダ油を熱し、にんにく、玉ねぎ、牛肉、ぶなしめじの順に炒める。
- ④火が通ったらAと小麦粉を加え、ひと煮立ちさせてとろみをつける。
- ⑤皿にごはん、④を盛り付け、パセリをかける。



焼肉のたれの甘味とケチャップの旨味、また、小麦粉のとろみによって舌の上で長く味が感じられるようになり、減塩の物足りなさをカバーしています。

鶴見区医師会在宅部門