●きのこのハヤシライス

エネルギー
621kcal
たんぱく質
19.7g
カリウム
449mg
リン
205mg
食塩相当量
1.7g

●水分が少ないので蒸発して焦げ付かないよう注意しましょう。
●エリンギを使う場合はカリウムが多いので半量にしましょう。

材料（1人分）

ごはん･･･200g
たまねぎ･･･40ｇ
牛肩ロース･･･50ｇ
植物油･･･2g
赤ワイン･･･10ｇ
水･･･50g
ローリエ･･･1 枚
ハヤシルウ･･･15g
しめじ･･･20ｇ
しいたけ･･･20g
マッシュルーム･･･10g

1、 たまねぎは薄切りにし、水にさらす。
2、 しいたけは５㎜幅くらいに切り、しめじはいしづきをとってほぐす。マッシュルームは６等分に切る。
3、 牛肉は食べやすい大きさに切る。
4、 鍋に油を熱し、たまねぎを炒め、しんなりしたら牛肉を加える。
5、 肉に８分通り火が通ったら、赤ワイン、水、ローリエを加え沸騰したらアクを取りながらふたをして煮る。
6、 一旦火を止めてルウを溶かしいれ、きのこ類を加えて混ぜながら弱火で火を通す。
7、 器にごはんを盛りつけ、６をかけていただく。

偕行会愛知　管理栄養士