

ハヤシライス



油	0.8 g
玉ねぎ	40 g
豚肉(肩)	60 g
米粉	2.4 g
かつお・昆布だし汁	24 g
砂糖	1.6 g
しょうゆ	2.4 g
ホールトマト缶詰	48 g
ケチャップ	3.2 g
中濃ソース	3.2 g
食塩	0.4 g

1. 玉ねぎは薄切りにする
2. 鍋に油を熱し、1の玉ねぎがあめ色になるまでよく炒める
3. 2に豚肉、米粉の順に入れて、焦がさないように炒める
4. 3にだし汁、砂糖、しょうゆを入れ、加熱する
5. 4が沸騰したら、トマト缶、ケチャップ、中濃ソースを入れ、煮る
6. 塩で味をととのえる