

卵・乳・小麦不使用

# トマトハヤシライス

〈材料〉 2人分

牛こま切れ肉	…	100g
玉ねぎ	…	1/2個
エリンギ	…	2本
オリーブ油	…	大さじ1
米粉	…	大さじ2
カットトマト缶	…	1缶 (400g)
トマトケチャップ	…	大さじ3
ウスターソース	…	大さじ2
ローリエ	…	1枚
塩こしょう	…	適量
砂糖	…	適量
ご飯	…	お好みの量
パセリ	…	適量



砂糖を入れると、  
トマトの酸味がなくなり、  
小さなお子様でも  
食べやすくなります♪

〈作り方〉

- ①玉ねぎとエリンギをスライスする。
- ②フライパンにオリーブ油を熱し、牛肉を炒める。  
①を加えしんなりするまで炒める。
- ③弱火にし、米粉を加え混ぜ合わせる。
- ④潰し入れたトマト缶とケチャップ、ウスターソースを加えて混ぜる。  
ローリエと一緒にとろみがつくまで煮込む。
- ⑤塩こしょう、砂糖で味を調べ、火を止める。
- ⑥器にご飯を盛り、パセリを散らし、上から⑤をかける。

福岡病院 栄養管理室