

-RICE FLOUR-



# 米粉のハイシルウ



小麦粉の代わりに国産米粉を使用し、日糧独自の製法で作られたハイシルウです。

マイルドな味わいとトマトの風味を活かし、さらりと仕上げました。

日本糧食株式会社




## Recipe 01



 アレルギー対応ルウ!!

## ハヤシライス



トマトのコクと程よい酸味のバランスがgood!!   
味わい深い美味しさが人気の秘訣です♪

### 作り方

1. 牛肉は一口大に切り、軽く塩コショウをふる。  
玉ねぎは、くし切りに切る。  
マッシュルームは、薄くスライスする。
2. 鍋に油を熱し、にんにく、しょうがを加え、  
香りが出てきたら、牛肉を炒める。  
火が通った頃に、たまねぎを加え、軽く炒める。
3. 赤ワインを加え、アルコールを飛ばす。
4. 水、ローリエを加え、アクを取りながら煮立たせる。  
少し煮詰めたら、火を止め、マッシュルームを加える。
5. ボウルに4の煮汁を少し取り、米粉のハイシルウを加え、混ぜ溶かす。
6. ルウが溶けたら、トマト缶を加え、煮込む。  
塩で味を調整したら、できあがり!

### 材料

[ 1人分 ]

牛肉薄切り	40 g
玉ねぎ	60 g
マッシュルーム	20 g
カットトマト缶	20 g
赤ワイン	20 g
水	150 g
にんにく	少量
しょうが	少量
ローリエ	1 枚
塩胡椒	少量
炒め油	少量

米粉のハイシルウ 20 g

※お好みに応じて分量はご調整ください

How to cook!



米粉のハイシルウは、塩分が控えめのルウです。  
お好みに応じて塩加減をご調整ください!  
中濃ソース・ケチャップなどの調味料を  
入れるとさらに味に深みがたえます♪