

野菜ジュースで作れる簡単ハヤシ♡



<材料>1人前

ルウ

- ・野菜ジュース 150ml
- ・豚コマ切 80g
- ・カットほうれん草（冷凍） 20g
- ・ミックスベジタブル 30g
- ・バター 5g
- ・薄力粉 10g
- ・コンソメ 1.5g
- ・塩コショウ 少々

ごはん

- ・精白米 60g
- ・水 60ml

<作り方>

ルウ

- ①材料を袋の中に入れよく混ぜる。
- ②空気を抜いて袋の上を結ぶ。
- ③沸騰したお湯に②を入れ、20分加熱する。

ごはん

- ①袋に精白米を入れ、数回洗米する。（無洗米の場合は必要なし）
- ②①に水を入れ、空気を抜いて袋の上を結ぶ。
- ③沸騰したお湯に②を入れ、20分加熱した後、10分蒸らす。

写真は、伊藤園の「1日分の野菜」を使用した調理例です。