



主食+  
主菜



# ハヤシライス



©富士宮市さくやちゃん

カットトマトとデミグラスソースが入っているのがポイント!

## 材料(4人分)

小学校3・4年生の量です

・サラダ油	小さじ1
・にんにく	1かけ
・しょうが	1かけ
・たまねぎ	大1個
・塩	少々
・こしょう	少々
・にんじん	1/2本
・豚こま切れ肉	200g
・赤ワイン	大さじ1
・水	500mL
・ブイヨン	1個
・マッシュルーム	4個
・カットトマト	60g
・ハヤシルウ	70g
・デミグラスソース	60g
・中濃ソース	小さじ2
・乾燥パセリ	少々

## 作り方

- ①たまねぎは1cm幅にスライス、にんじんはいちょう切りにする。にんにく、しょうがはすりおろす。
- ②鍋を熱し、油をひいて、たまねぎをよく炒める。
- ③豚肉・にんにく・しょうが・赤ワイン・塩・こしょうを入れて炒める。
- ④にんじんを入れて軽く炒め、水・ブイヨンを入れて煮る。あくが出てきたらとる。
- ⑤マッシュルーム・カットトマトを入れた後、ハヤシルウ・デミグラスソース・中濃ソースを入れ、じっくりと煮込む。
- ⑥最後に、乾燥パセリで仕上げる。

※使用するルウによって塩分量も異なるので、味付けは調整してください。

※実際の学校給食レシピをご家庭で作りやすいように内容を一部アレンジしています。

## 献立例



- ・牛乳
- ・麦ご飯
- ・ハヤシライス
- ・カラフルサラダ

