

おうち給食レシピ

ハヤシライス



作り方 (所要時間 1時間・炊飯時間込み)

- ・米を炊く ・豚肉に赤ワインで下味をつける
- ・ブラウンソース作る (あっという間に作れます!)

- ① 炒め油でんにく・しょうが・セロリを香り良く炒め
玉ねぎを加え色づくまで良く炒める
- ② 豚肉・にんじん・マッシュルームを加え炒めスープを加える
調味料・ブラウンソースを加えゆっくり煮込む
味を整えて出来上がり



材料 (4人分)

お米	2.5合
赤ワイン (下味用)	大さじ1
★サラダ油	小さじ4
★バター	小さじ2
★小麦粉	大さじ2
トマトピューレ	100g
鶏がらスープ顆粒	小さじ2
水	250cc
炒め油	小さじ1
塩	小さじ1
こしょう	少量
ウスターソース	小さじ2
トマトケチャップ	大さじ2
砂糖	小さじ1

豚ももこま切れ	150g
にんにくチューブ	2cm
しょうがチューブ	1cm
セロリ	2cm みじん切り
玉ねぎ	2個 スライス
にんじん	小1本 いちょう切り
生マッシュルーム	2個 スライス

ブラウンソースの作り方

小鍋に★印の調味料を入れ混ぜて
火にかける。きつね色になったら
火を止めトマトピューレと大さじ2
のスープを加える

**手作りブラウンソースで
是非試してね!**

