



しゅしよく・しゅさい

おうち de きゅうしょく きんぴらハヤシライス

学校では鶏ガラでだしをとっていますが、御家庭ではルウを入れたあとでめんつゆを入れるとコクが出ますよ。

* 材料名

ごはん

豚肉うす切り 250g

にんにく 1かけ みじん切り

玉ねぎ 中1個 スライス

にんじん 1/2本 0.4センチちょう

干し椎茸 2枚 スライス

パセリ 少々 みじん切り

ごぼう 1本 1/2斜め0.5センチ

ハヤシルウ 1箱 サラダ油

赤ワイン 少々 トマトケチャップ 大さじ1

みりん 小さじ1 しょうゆ 小さじ1

スープ 適宜



- ① 油でにんにくを炒め、玉ねぎ、豚肉を加える
- ② 玉ねぎが色づくまでよく炒める
- ③ にんじん、ごぼう、干し椎茸を加える
- ④ スープを加え、煮込む
- ⑤ 野菜がしんなりしたらルウ以外の調味料を加える
- ⑥ ルウを加え焦げないようによく混ぜ煮込む
- ⑦ 味を整えパセリを散らす

※存在感たっぷりのごぼうがハヤシライスに登場。子供たちは口の周りを茶色くして、よくかんで食べていました。

※お好みで、まいたけ、しめじ、エリンギなどきのこをお入れください。食物繊維倍増です！

* 分量は4人分

