

## 【ハヤシライス】

(浦安市千鳥学校給食センター)

### 〈材料・分量・切り方など〉

	材料	分量 (4人分)	備考
ハ ヤ シ ラ イ ス  ル ウ	豚肉 小間切れ	150g	
	玉ねぎ	240g	くし型
	じゃがいも	230g	一口大
	人参	80g	いちょう
	グリーンピース	5g	
	油	5g	
	デミグラスソース	200g	
	ハヤシルウ	55g	
	トマトピューレ	30g	
	トマトケチャップ	10g	
	赤ワイン	10g	
	ローレル粉	0.2g	
	中濃ソース	15g	
	醤油	5g	
	塩	少々	
こしょう	少々		
水	180g		

### 〈作り方〉

- 1 食材は下処理をする。
- 2 油をひいた鍋に、豚肉を入れ、よく炒める。
- 3 玉ねぎ、じゃがいも、人参を加え、よく炒める。
- 4 水を加え、野菜が煮えたら、ルウやその他調味料を入れ、煮込む。

