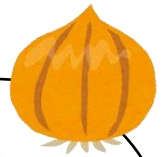
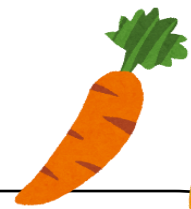




【ハヤシライス(ルー)】



【材料（中学校の分量で4人分）】

牛肉(2 × 3 cm)	1 6 0 g
たまねぎ	3 2 0 g…うす切り
にんじん	8 0 g…いちょう切り
グリーンピース(冷凍)	2 0 g…ゆがく
しょうが	2. 4 g…みじん切り
にんにく	1. 2 g…みじん切り
小麦粉	4 0 g
バター	8 g
なたね油	2 4 g(大さじ2)
トマトピューレー	4 8 g(大さじ3強)
☆ウスターソース	3 4 g(大さじ2弱)
☆食塩	5 g(小さじ1弱)
☆こしょう	少々
☆パプリカパウダー	少々



ブラウンルーを作る

なたね油(炒め用) 適量(4 g・小さじ1)

スープ	チキンブイヨン	3 2 g	} ご家庭では水に合わせて、お手持ちのブイヨン 量を調節してください。
	ポークブイヨン	1 2 g	
	水	3 4 0 c c	

【ハヤシライス(ご飯)】

米 3合(450 g) …洗って吸水させ炊く
(水 675 c c)

※水の量は、炊飯器の3合の線を目安に
しても構いません。

※給食での1人あたりは米105 gです。

【作り方】

- (1) フライパンにバターを溶かし、なたね油を入れ、小麦粉を加え炒める。弱火でゆっくりと炒めると色づいてくるので、ベージュ色になればブラウンルーの出来上がり。次にブラウンルーにスープを少量入れてのばし、ブラウンソースを作る。
- (2) 別の鍋に油を熱し、にんにく・しょうがを炒め、牛肉を炒め、トマトピューレー・にんじん・たまねぎを炒め、残りのスープを加え煮る。
- (3) 材料がやわらかくなれば、ブラウンソースと☆を入れて煮込む。
- (4) 最後にグリーンピースを入れハヤシライス(ルー)を仕上げる。
- (5) 器にご飯をよそい、(4)をかけたら出来上がり。

♥ ここがポイント ♥

- ブラウンルーの作り方は、カレーライス(ルー)の「ここがポイント！」項目を参考にしてください。
- 「ハヤシ」は、英語の「ハッシュ」からきたもので、肉などを「こま切れにする」という意味があります。