

# ハヤシライス

R4・8・23

こども園の  
人気メニューの  
レシピをご紹介します！

ぜひご自宅でもお試  
ください。



材料 子供2人・大人2人分

★ごはん 1.5合

★ルー

油(炒め油) 適量

豚肉(牛肉でも可) 200g

たまねぎ(中) 1個

人参(大) 1/2本

マッシュルーム 4個

水 300cc

ホールトマト 75g

トマトピューレ 大さじ2

ケチャップ 大さじ2

ウスターソース 小さじ2

砂糖 小さじ1/3

塩 小さじ1/2弱

バター 20g

小麦粉 大さじ3弱

## ～作り方～

- ①玉ねぎは2cmスライス、人参はいちょう切り、マッシュルームはスライスに切る。
- ②ルーを作る。フライパンにバターを溶かし、小麦粉を加えて焦がさないように炒める。(☆ブラウンルーになるまでじっくり炒めるとコクがアップ！)
- ③鍋に油をひき、豚肉を炒め、火が通ったら一度皿に取り出す。
- ④鍋に油追加し、玉ねぎを炒める。  
(☆この時に、少しあめ色になるまで炒めるとさらに美味しさアップ！)
- ⑤玉ねぎが炒まったら、人参、マッシュルームを入れ炒め、①の豚肉を入れて、さらに炒め合わせる。
- ⑥水を入れて野菜が柔らかくなるまで煮込み、◆の調味料を入れてさらに煮込む。
- ⑦②のルーを加えてとろみが出るまで混ぜ合わせれば完成。