

ハヤシライス

材料（1人分）

豚肉スライス	25g
にんにく	0.1g
マーガリン	0.93g
たまねぎ	50g
にんじん	10g
マッシュルーム	10g
水	66.43g
赤ワイン	1g
こしょう	0.02g
トマトピューレ	1g
トマトケチャップ	1g
トマトジュース	8g
米粉のハヤシルウ	10g
米粉のデミグラスソース	4g
水（水溶き用）	12g
昆布パウダー	0.02g
とんかつソース	0.8g
ウスターソース	0.5g

給食メニューを

作ってみよう！

作り方

- ① 豚肉は2cm、にんにくはすりおろしみじん、たまねぎ・にんじんは細めのいちよう切りにする。
- ② マーガリンでにんにく・豚肉を炒める。
- ③ たまねぎ・にんじんを加えて炒める。
- ④ 水を加えて煮る。
- ⑤ マッシュルームを加える。
- ⑥ 赤ワイン・トマトピューレ・ケチャップ・トマトジュースを加えて酸味をよく飛ばす。
- ⑦ ルウ以外の調味料を加える。
- ⑧ ルウを溶き入れる。（火を消して入れる）

