

みんなの大好きメニュー！

# ハヤシライス



## 材 料(3~4人分)

にんにく(みじん切り) 1かけ  
豚肉(もも)2cm薄切り 100g  
塩・こしょう 少々  
たまねぎ 中1個  
にんじん 中1/2個  
じゃがいも 大1個  
油 適量  
洋風スープの素(固形) 1個

ルウ  
小麦粉 大さじ3弱  
サラダ油 大さじ1  
バター 大さじ1

ケチャップ 大さじ4  
ウスターソース 大さじ1  
チーズ 15g

## 作 り 方

### ☆ルウを作る

フライパンにサラダ油を温めバターを溶かし、小麦粉を振り入れ弱火で炒める。

### ☆ハヤシライスを作る

- 1 たまねぎはくし切り、にんじんは厚めのいちょう切りにする。
- 2 ジャがいもは角切りにして水にさらしておく。
- 3 鍋に油をひき、にんにくを弱火で炒める
- 4 かがりがしてきたら豚肉を入れて塩こしょうを振り炒める。
- 5 豚肉の色が変わったらたまねぎ、にんじん、じゃがいもを加えてよく炒める。
- 6 全体に油が回ったら材料がかぶるくらいの水を入れて煮る。
- 7 煮立ったら洋風スープの素、ケチャップ、ウスターソース、チーズを加えてさらに煮る。
- 8 ルウをゆっくい加えて混ぜながら弱火で10分程煮る。
- 9 塩・こしょうで味を調え、水で溶いたスキムミルクを入れ仕上げる。

※スキムミルクがない場合は牛乳でも代用できます。