

ハヤシライス



しっかり炒めた玉ねぎで甘味をだし、ブラウンルーとデミグラスソースを加えてじっくりと煮込むことでおいしいハヤシライスを作ります。

学校給食では、栄養補給と甘みやコクを出すために刻んだドライプルーンを加えることがあります。




材料	使用量（4人分）
サラダ油	適量
牛肉（平切）	150g
塩	} A 小さじ1 少々
こしょう	
たまねぎ	小3個
にんじん	1/2本
じゃがいも	中2.5個
ドライプルーン	3個
ケチャップ	} B 大さじ2 大さじ1/2
ウスターソース	
塩	小さじ1/2
洋風スープの素	大さじ1/2
小麦粉	} ル 大2小1さじ
マーガリン	
デミグラスソース	20g
	90g

<作り方>

- ①たまねぎは1/2くし形切り。にんじんはいちょう切りにする。じゃがいもは一口大に切り、水でさらす。ドライプルーンは細かく刻んでおく。
- ②鍋にサラダ油を熱し、牛肉、Aを加え炒めて火が通ったら、たまねぎ、にんじん、じゃがいもの順に加えて炒め、材料がかぶる位の水を入れて煮る。
- ③ルーを作る・・・フライパンにマーガリンを溶かし小麦粉を振り入れ弱火でじっくり炒める。茶褐色に色がつき、香ばしい香りが出たら火を止める。
- ④②のアクをとり、①のきざんだドライプルーンを加えて煮る。
- ⑤④の具材や柔らかくなってきたら、Bとデミグラスソースを入れ、混ぜながら少しずつルーも入れ、水を加えてトロミを調整しよく煮込む。ご飯にかける。

※本レシピは、学校給食をご家庭で作しやすい量・手順に調整し、掲載しております。

他のレシピもご覧になりたい方は、
岐阜市ホームページをご覧ください。



HP 番号
1003875