

☆ハヤシライス☆

【分量（4人分）】

| | | |
|----------------------------|------|-------------------|
| 豚肉 | | 80g |
| じゃがいも | | 140g（中1個） |
| にんじん | | 80g（中1/4本） |
| 玉ねぎ | | 220g（中1個） |
| エリンギ | | 40g |
| 小麦粉 | ★ルウ | 16g（大さじ2弱） |
| 豆乳マーガリン （バター、マーガリンでもよい） | | 16g （大さじ1と1/3） |
| トマトピューレ | | 40g（大さじ2強） |
| トマト ケチャップ | | 40g（大さじ2強） |
| デミグラス ソース | ★調味料 | 40g（大さじ2強） |
| チャツネ | | 12g（小さじ2） |
| しょうゆ | | 8g（小さじ1強） |
| ソース | | 14g（小さじ2強） |
| 三温糖 | | 2.4g（小さじ1弱） |
| 塩 | | 0.8g（少々） |
| こしょう | | 0.3g（少々） |
| 赤ワイン | | 6g（小さじ1強） |
| 洋風だしの素 | | 3g（小さじ1） |
| 水 | | 200ml |



野菜のうま味やトマトの酸味が効いた一品です。

給食では、ハヤシライスやシチューのルウは手作りをし、料理のとろみや風味を調節しています。ご家庭の料理の参考にしてください。

【一人あたりの栄養価(目安)】

エネルギー 152kcal
たんぱく質 8.4g
食塩相当量 1.2g

※ 分量は、中学校の量を4人分にしています。

【作り方】

- ① じゃがいもは一口大のいちょう切り、にんじんはいちょう切り、玉ねぎは1/2スライス、エリンギは2cm長さの短冊切りにする。
- ② 鍋に豆乳マーガリンを熱し、小麦粉が焦げないように弱火で炒め★ルウを作る。
- ③ 鍋に分量外の油をひき、豚肉と塩、こしょうを加え、炒める。
- ④ 豚肉に火が通ったら、玉ねぎを入れよく炒める。
- ⑤ にんじん、じゃがいも、エリンギを入れてさらに炒める。
- ⑥ ⑤に水と洋風だしの素を加え、火を通していく。
- ⑦ 沸騰したら、★の調味料を加える。
- ⑧ ★ルウを加え、とろみが出るまで煮込んだら火を止める。



※ 給食では乳アレルギーがある子も食べられるよう、配慮してルウを作っています。

※ 給食では、削り節や鶏がらなどからだしをとっています。

だしの素を使うことで、食塩相当量が目安より多くなることがあります。