

3月7日(金)



## 8 ハヤシライス

献立作成者： 松谷 千恵美（栄養調理センター 栄養士）

アツアツのハヤシライスは体の芯まで温めてくれるので、寒い冬にお勧めのメニューです。

1人分 エネルギー554 kcal タンパク質 18.3 g 塩分 2.2 g

### ■ 材料（2人分） ■

精白米	1合
パセリ	少々
豚肉	120g
玉葱	1/4個
マッシュルーム	4個
人参	1/3本
サラダ油	小さじ1
ハヤシライスルー	1かけ
ドミグラスソース缶	1/2個
赤ワイン	40cc
水	2カップ



### ■ 作り方 ■

- ① 鍋またはフライパンにサラダ油をひき、スライスした玉葱をしんなりするまでよく炒める。
- ② 豚肉を加え炒め、赤ワインを入れ、2～3分煮立たせてアルコールをとばす。
- ③ スライスしたマッシュルーム、乱切りにした人参を加え2～3分炒める。
- ④ 鍋に水2カップ、ハヤシライスルー、ドミグラスソースを入れ、人参が柔らかくなるまで煮込む。
- ⑤ ④のハヤシライスルーに塩・こしょうを加えて味を調節する。
- ⑥ 型取ったごはんのみじん切りにしたパセリをのせ、ハヤシライスルーをかけて出来上がり。

■ポイント■ ハヤシライスルーを入れたあと弱火でじっくり煮込むとうまみが増し、豚肉もやわらかくなります。

■応用■ ハヤシライスルーが余ったら、オムライス、ハンバーグなどにかけても美味しいです。