

給食レシピの紹介 米粉のハヤシライス

〈材料（4人分）〉

- | | | |
|--------------------------|-----|----------------------|
| ・サラダ油 …………… 2g | A { | ・米粉のハヤシルウ …………… 32 g |
| ・牛もも肉（一口大） …………… 160 g | | ・ブラウンルウ …………… 32 g |
| ・赤ぶどう酒 …………… 大さじ1/2 | | ・ケチャップ …………… 大さじ2強 |
| ・こしょう …………… 少々 | | ・ソース …………… 10 g |
| ・たまねぎ（スライス） …………… 240 g | | ・食塩 …………… 少々 |
| ・にんじん（いちょう切り） …………… 80 g | | ・ローリエ（パウダー） …… 少々 |
| ・じゃがいも（さいのめ切り） …… 80 g | | |
| ・トマト（さいのめ切り） …………… 40 g | | |
| ・マッシュルーム …………… 20 g | | |
| ・ローストオニオン …………… 4 g | | |
| ・洋風だし …………… 6 g | | |
| ・チキンブイヨン（洋風） …………… 20 g | | |



やさいの甘みとこくがでるよう、よく煮込んで作っているだリン☆ 子どもたちに人気のメニューだリン☆

〈作り方〉

- ①鍋でサラダ油を熱し、赤ぶどう酒とこしょうで下味をつけた牛もも肉を炒める。
- ②にんじん、たまねぎ、じゃがいもを加えて炒め、水をはる。
- ③トマト、マッシュルーム、ローストオニオン、洋風だし、チキンブイヨン（洋風）を入れて煮る。
- ④Aの調味料を入れ、さらに煮込む。