

→ ハヤシシチュー



材料(4人分)

たまねぎ	160g(大1/2個)
じゃがいも	120g(小1個)
にんじん	40g(中1/5個)
豚肉平切り	60g
ハヤシルウ	40g
バター	1g
塩	少々
こしょう	少々
おろしにんにく	少々
スライスマッシュルーム	20g
洋風だしの素	2g
砂糖	1g
トマトピューレ	40g(大さじ2・1/2)
トマトケチャップ	20g(大さじ1・1/3)
デミグラスソース	16g
赤ワイン	4g

→ 作り方

1. たまねぎは細切り、じゃがいもは2cm角くらい、にんじんは1cm角くらいのサイコロ切りにする。豚肉は2cm幅くらいに切る。
2. ハヤシルウはぬるま湯40mlで溶いておく。
3. 鍋で豚肉をバターで炒めて、塩・こしょうをする。
4. (3)に、にんにく・たまねぎ・にんじん・じゃがいもを入れて炒め合わせる。
5. (4)に水600mlを足し沸騰させる。マッシュルーム・洋風だしの素・砂糖を入れて野菜が柔らかくなるまで煮込む。
6. (5)にトマトピューレ・トマトケチャップ・デミグラスソースを入れ、(2)のルウをダマにならないように溶かし入れ、焦げないようにかき回しながら煮込む。
7. 赤ワインを入れて味を調える。

* コツ・ポイント *

* 給食では、食べやすくするため野菜は小さめにカットしてありますが、ご家庭では大きめにカットしてもよいでしょう。