

## ハヤシライス

### 材料（1人分）

豚肉スライス	25 g
にんにく	0. 1 g
マーガリン	0. 93 g
たまねぎ	50 g
にんじん	10 g
マッシュルーム	10 g
水	66. 43 g
赤ワイン	1 g
こしょう	0. 02 g
トマトピューレ	1 g
トマトケチャップ	1 g
トマトジュース	8 g
米粉のハヤシルウ	10 g
米粉のデミグラスソース	4 g
水（水溶き用）	12 g
昆布パウダー	0. 02 g
とんかつソース	0. 8g
ウスターソース	0. 5g

## 給食メニューを

## 作ってみよう！

### 作り方

- ① 豚肉は2cm、にんにくはすりおろしみじん、たまねぎ・にんじんは細めのいちよう切りにする。
- ② マーガリンでにんにく・豚肉を炒める。
- ③ たまねぎ・にんじんを加えて炒める。
- ④ 水を加えて煮る。
- ⑤ マッシュルームを加える。
- ⑥ 赤ワイン・トマトピューレ・ケチャップ・トマトジュースを加えて酸味をよく飛ばす。
- ⑦ ルウ以外の調味料を加える。
- ⑧ ルウを溶き入れる。（火を消して入れる）

