

きゅうしょくのレシピ



ルウから^{てづく}手作りしてみよう！
たまねぎたっぷりのハヤシライ
ス！

ハヤシライス

【1人分】

食材名 ^{しょくざいめい}	分量 ^{ぶんりょう} (g)	下処理 ^{したしゅり}	作り方 ^{つくかた}
こめ 米	70		①鍋に、油・バターと薄力粉を入れ、ヘラで混ぜながら、弱火～中火で、うす茶色になるまで炒める。粉っぽさをなくすために、全体にテカリが出るまで炒める。お皿に移しておく。
みず 水	85		
ぶた 豚ももこま肉 ^{にく}	15	あか 赤ワインにつ	②鍋に油をしき、にんにくしょうがを入れ、香りがでてきたら豚肉を炒める。
あか 赤ワイン	1	けておく	
にんにく	0.2	すりおろし	③にんじん～エリンギも入れて炒める。
しょうが	0.3	すりおろし	
にんじん	12	いちよう	④水を入れて煮る。アクをとる。
たまねぎ	65	スライス	
エリンギ	7	たんざく 短冊	⑤野菜が煮えてきたら、トマトケチャップ～こしょうまでの調味料を入れる。
あぶら 油	2		
はくりきこ 薄力粉	7	ルウ	⑥一度火を止めて、①のブラウンルウを入れる。
バター	3		
あぶら 油	3		⑦弱火にして煮る。
トマトケチャップ	8		
トマトピューレ	8		⑧仕上げにナチュラルチーズを入れて、味をととのえて完成！
ウスターソース	2		
しょうゆ	1		
さとう	0.5		
しお 塩	0.9		
こしょう	少々 ^{しょうしょう}		
ナチュラルチーズ	2	さいご 最後に入れる	
みず 水	50		