

作ってみませんか？
みくやまの学校給食



ハヤシライス



2020年4月



過去のレシピ等をホームページで紹介しています。

材料（4人分）		作り方	
牛肉（スライス）	140g	<p>① 鍋に油を熱し、にんにくを入れて香りが出るまで炒める。</p> <p>② 牛肉、赤ワインを入れ、塩こしょうをして炒める。</p> <p>③ 肉の色が変わったら、たまねぎを入れ、さらに炒める。</p> <p>④ にんじん、水を入れて煮る。 ❖別鍋でルウを作る。</p> <p>⑤ ④に調味料 A とルウを入れて煮込む。</p> <p>⑥ 最後にグリーンピースを入れる。</p> <p>❖ルウの作り方❖ フライパンにバターを溶かし、小麦粉を入れ、なめらかになるまで弱火で炒める。</p>	
たまねぎ（スライス）	1個		
にんじん（せん切り）	1/3個		
冷凍グリーンピース（茹でる）	20g		
にんにく（みじん切り）	1かけ		
油	適宜		
赤ワイン	大さじ1		
塩	少々		
こしょう	少々		
ウスターソース	A 小さじ2		
ケチャップ			大さじ2
トマトピューレ			大さじ2
水	3カップ		
バター	20g		
小麦粉	大さじ3		
ごはん	4膳		

ひとこと Memo

福山市の学校給食では、ハヤシライスのルウを手作りしています。

手作りのルウは、味に深みが出ます。ぜひご家庭でも作ってみてください。



【1人分の栄養価】

エネルギー 207kcal
たんぱく質 8.5g
脂質 11.4g
食塩相当量 1.4g
(ごはんを除く)