


<b>献立名</b>	<b>ハヤシライス</b>	
	<p style="text-align: center;"><b>調理のポイント</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・たまねぎをよく炒める</li> <li>・ルウは固まらないようによく溶いて、火をとめた状態に入れる。</li> <li>・しっかり煮込む</li> </ul>	
<b>ひとことアドバイス</b>	<p>カレーライスにならぶほど、味が良くて好評なメニューです。ローストオニオンはほぐれやすいようアッセ(みじん切り)タイプを使います。赤いんげん豆ペーストを入れるなど、応用することもあります。</p>	

材料名	(4人分量)	作り方
・サラダ油	2g	・たまねぎは6mmの千切り。にんじんは3mmのいちょう切り。
牛肉	100g	じゃがいもは1.5cmのさいの目切りにする。
赤ワイン	8g	・ハヤシルウは溶いておく
・こしょう	0.24g	・サラダ油で牛肉を炒め、赤ワイン・こしょうをふる。
たまねぎ	240g	たまねぎを入れよく炒める。ローストオニオンをほぐして入れる。
・ローストオニオン	4g	・にんじんを炒め水を入れ、あくを取ってじゃがいもを入れる。
・にんじん	80g	洋風だしを入れ、じゃがいもが煮えたら、火を止める。
・じゃがいも	140g	・エスパニョールソース・デミグラスソース・トマトケチャップ・ウスターソース
洋風だし	2.4g	ターソースを入れ、溶いておいたハヤシルウを入れる。
ハヤシルウ	28g	中火から弱火でじっくり煮込んで仕上げる。
・エスパニョールソース	32g	
・デミグラスソース	20g	
・トマトケチャップ	32g	
・ウスターソース	12g	

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA ug	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	食塩 g
201	7.8	6.7	30	0.7	330	0.15	0.09	19	2.6	1.7