

きのこのハヤシライス



作り方

- 1 にんじんは角切り、タマネギは1cmの長さのスライスにする。トマトは湯むきしざくざく切っておく。シメジは大きめの傘のものは1/4の大きさにし、長さは1cm位に切っておく。
- 2 肉は1cmにカットする。
- 3 鍋に少量の水と肉を入れてほぐしながら炒め、塩・こしょうする。肉の色が変わったらタマネギとシメジを加えてさらに炒める。
- 4 水(1人100mlくらい)、にんじん・トマトを加えてあくを取りながら中火で30分煮込む。
- 5 ハヤシルウを溶きいれて味見をし、必要なら砂糖を加えて味を調える。
- 6 鍋底を焦がさないようにかき混ぜながら少し煮込む。
- 7 炊きあがったご飯にかける。

材料(4人分)

ご飯 4人分

豚ももスライス 80g 油 小さじ1 塩・こしょう少々

玉葱 160g(3/4個くらい)

にんじん 40g

トマト 40g

シメジ 80g

ハヤシルウ 75g

水 400ml

砂糖 適量

栄養士のつぶやき**

カレーと同じじゃがいも・にんじん・玉葱の具でもおいしいです。