

保育園のおすすめレシピ

ひとくちメモ

特別な材料を使わなくても、ルーからおいしく作ることができるレシピです。
ブラウンルーは、焦がしすぎないように気を付けましょう。

ハヤシライス

<材料 幼児5人分>

豚ももスライス	80g
玉葱	中3/4個(150g)
人参	中3/4本(100g)
しめじ	1/2パック(40g)
油	適量
バター	大さじ1・2/3(20g)
小麦粉	大さじ2強(20g)
トマトピューレ	大さじ2・1/2(45g)
ケチャップ	大さじ2(35g)
中濃ソース	小さじ1弱(5g)
醤油	小さじ1/2(3.5g)
味噌	小さじ1/3(2.5g)
みりん	小さじ1弱(5g)
塩	少々
水	適量



<作り方>

- ① 玉葱は長さ2~3cm程度の千切り、人参は1cm程度の角切り、しめじは子房に分け、1cm程度に切る。
- ② 油で玉葱をよく炒め、豚肉・人参を加えさらに炒め、しめじを入れ、ひたひたの水を加え煮る。
- ③ 厚手の鍋でバターを完全に溶かし、小麦粉を入れ、弱火で時々混ぜながらよく炒め火を通す。
- ④ ③がとろっとしてきたら中火にし、時々混ぜながらきつね色になるまで炒めブラウンルーを作る。
- ⑤ 材料が煮えたら④と調味料を加えて、味を調える。
※仕上がりが固い時は、水を加えて調整する。

☆計量スプーン・カップについて

小さじ1=5ml、大さじ=15ml
1カップ=200mlです。

札幌市保育所給食基準献立より