

ハヤシライス		【体をつくる・ 体の調子を整える】	作り方
材料	分量 (4人分)	切り方等	① 鍋に油をしき、しょうが、にんにく、玉ねぎを入れて少し色がつくまで、よく炒める。 ② にんじんと肉を入れて、さらに炒める。 ③ ジャガイモ、エリンギ、大豆、トマト缶、赤ワインを入れて煮込む。 ④ 具材が煮えたら、中濃ソース、ケチャップ、塩・こしょう、コンソメ、砂糖、デミグラスソースで味を調える。 ⑤ いったん火を止め、水で溶いた米粉を入れてとろみをつける。 ⑥ 弱火～中火であたため、ピザ用チーズを仕上げに入れる。 ※デミグラスソースを使わない場合は、トマト味が主役のさっぱりとした味わいのハヤシライスになります。ソースやケチャップで味を調節してください。 ※ローリエを入れるとより本格的な味わいになります。
豚肉	120g	こま切れ	
玉ねぎ	中1～2個	くし切り	
じゃがいも	中1～2個	厚めいちょう	
にんじん	中1本	いちょう切り	
エリンギ	50g	短冊切り	
大豆水煮	60g		
しょうが	1/2 かけ	みじん切り	
にんにく	1/2 かけ	みじん切り	
トマト水煮缶	1 缶		
赤ワイン	大さじ1と1/2		
中濃ソース	大さじ1		
ケチャップ	40g		
塩・こしょう	小さじ1/2		
コンソメ	小さじ1/2		
砂糖	小さじ1		
米粉（小麦粉でも）	大さじ1		
デミグラスソース	1/2 缶		
ピザ用チーズ	20g		

