

ハヤシライス

材料（4人分）		切り方	作り方
油	炒め油		※野菜を切る。油、小麦粉でルーを作る。 ①油で半分の量の玉ねぎをあめ色になるまで炒め取り出す。 ②油でにんにくを炒めて、香りを出してから たまねぎ・肉・にんにくを入れて炒める。 ③最初に炒めたたまねぎとスープを入れてアクを取り除き、ケチャップ、トマトジュース、ウスターソース、赤ワイン、塩、こしょうを入れて煮る。
たまねぎ	260g	スライス	
ニンニク	少々	みじん	
豚肉	80g	コマ肉	
にんじん	40g	いちょう	
ガラスープ	240ml		
トマトケチャップ	60g		
トマトジュース	40g	大さじ3強	
ウスターソース	10g	小さじ2	
赤ワイン	5g	小さじ1	
塩	5g	小さじ2	
こしょう	少々		
★油	炒め油		
★小麦粉	20g	大さじ1強	