



## ハヤシライス

豆乳を加えて、よりまろやかにしています！

【材料】5人分

ごはん	(適量)	
肉 (鶏、豚、牛、お好きなもので)		125 g
玉葱	250 g	
人参	250 g	
しめじ	250 g	
油	10 g	
ハヤシルウ	1箱 (使うのは半分)	
豆乳	50 c c	

- ①玉葱はスライス、人参は乱切り、しめじは細かく切る。
- ②玉葱の皮と人参の皮は良く洗い、お茶パック等に入れる。(だしをとるため。別鍋に皮を入れ、しばらく煮ただし汁を使っても良い。)
- ③鍋に油をひき、玉葱をよく炒める。肉、人参の順に炒めたら既定の水とだしパックを加え、柔らかくなるまで煮る。しめじを加える。
- ④途中で灰汁を取り、パックを取り除き火を止めてルウを加えよく溶かし煮る。
- ⑤最後に豆乳を加える。

園ではアレルギー持ちのお子さんも食べれるよう、「とろけるハヤシルウ」というものを使っています。スーパーでも普通に売っていますので、探してみてください。豆乳は調整豆乳を使っています。  
だしを取る際は、野菜の皮をよく洗ってからお使いください。  
また、ご家庭で好みの濃度が違うと思いますので、調節をお願いします。  
園は若干、薄めの濃度になっています。

