

ハヤシライス



材料（4人分）

豚肉（もも・小間切れ）	100 g
鶏レバーペースト	15 g
玉ねぎ（短冊切り）	160 g
にんじん（サイコロ）	50 g
じゃがいも（サイコロ）	100 g
グリンピース	10 g
A ハヤシルウ	45 g
A りんごピューレ	15 g
A トマト缶	60 g
A デミグラスソース	20 g
A ウスターソース	小さじ1
A 洋風だし	小さじ1
赤ワイン	小さじ1
塩こしょう	少々
ローリエ	少々
水	300 g

【作り方】

- 鍋に豚肉、塩こしょう、ローリエ、分量外の油を入れ、炒める。
- にんじん、玉ねぎ、鶏レバーを加え、よく炒める。
- 定量の水、じゃがいもを加え、煮る。あくが出たら、とる。
- Aを加え、煮る。
- グリンピース、赤ワインを加え、煮込む。

【ひとくちメモ】

- 給食では乳・小麦を使っていないルウを使っています。
- 鉄分強化のために、鶏レバーペーストを入れています。