

子どもに人気のトマト味

ハヤシライス

【材料】(おとな2人こども2人分)

豚肉(こま切れ)	200g
玉ねぎ	1個
にんじん	2/3本
油	小さじ2
にんにく	1かけ
トマト	1個
水	300cc



A	バター	40g	(カラメルソース)	
	油	大さじ1	砂糖	小さじ2
	小麦粉	50g	水	小さじ2
トマトジュース	大さじ2	(ブーケガルニ)		
トマトピューレ	大さじ2	パセリの軸	1本	
塩	小さじ1/2	セロリ	少々	
しょうゆ	小さじ1			

※ ブーケガルニは香草の束という意味です。
省略しても作れますが、入れると味にコクがでます。

【作り方】

- ① 玉ねぎは薄くスライスする。にんじんは厚さ5mmの半月〜いちょう切りにする。
トマトは湯むきして、種を取り、1cm角に切る。にんにくはみじん切りにする。
- ② Aの材料でブラウンルーを作る。
 - ・厚手の鍋にバターを焦がさないように煮溶かし、油を加え混ぜる。
 - ・油が温まったら小麦粉を加えてよく混ぜ合わせ、弱火で小麦粉がきつね色になるまで気長に炒める。
 - ※ 早く小麦粉に色がつくよう強火にすると、焦げて苦くなるので注意をしましょう。
 - ※ 市販のハヤシルーや缶詰のデミグラス缶を使うと簡単です。
- ③ カラメルソースを作る。小鍋に砂糖と水を入れ中火にかけ、濃いこげ茶色になるまで煮詰める。
- ④ 鍋に油とにんにくを入れて弱火で炒める。豚肉、玉ねぎ、にんじんを加えよく炒め、水を入れ強火で煮る。アクが出てきたらすくう。
トマトとブーケガルニを加え中弱火で煮て、野菜がやわらかくなってきたら、トマトジュース、トマトピューレを加える。
- ⑤ いったん火を止め、ブーケガルニを取り出し、②のルーを煮汁で伸ばすようにして入れる。
- ⑥ 調味料、カラメルソースを入れ、焦げないように底をかき混ぜながら5分位煮込む。
 - ※ ルーは分量を少し多めに作って、かたさを見て、入れる量を調節するのがおすすめです。
 - ※ 豚肉は牛肉に変えてもおいしいです。

