



だいとう
キラキラ大東 

レッツ♪

クッキング

ハヤシ ライス



ざいりょう にんぶん
【材料】(4人分)

- ・ 精白米… 2合
- ・ パプリカ粉… 少々
- ・ 塩… 小さじ半分
- ・ バター… 5g
- ・ ぶた肉(小間)… 200g
- ・ にんじん… 1本
- ・ たまねぎ… 1個半
- ・ じゃがいも… 2個半
- ・ セロリ… 2分の1本
- ・ トマト… 1個
- ・ しめじ… 2分の1パック
- ・ トマトケチャップ… 大さじ3
- ・ 市販のハヤシルウ… 50g
- ・ 生クリーム… 大さじ1
- ・ トマトピューレ… 大さじ3
- ・ コンソメ… 大さじ1
- ・ 油… 小さじ1
- ・ 塩… 小さじ半分
- ・ こしょう… 少々
- ・ 水… 1カップ半

つく かた
【作り方】

- ① といだ米にパプリカ粉とバター、塩を加え、やや少なめの水加減で炊く。
- ② 油を熱し、ぶた肉を炒め、スライスしたたまねぎ、いちょう切りにしたにんじんを加えて、さらに炒める。
- ③ いちょう切りにしたじゃがいも、小口切りにしたセロリ、角切りにしたトマト、小房にわけたしめじを入れ、水を加えて煮る。
- ④ 野菜が煮えたら、トマトピューレを入れる。
- ⑤ 調味料で味を整え、生クリーム加えて仕上げる。

えいようか ぶん
栄養価 (ひとり分)

エネルギー：581キロカロリー
たんぱく質：21.3グラム
脂肪：10.7グラム
脂質：10.7グラム
塩分：1.5グラム