

秋のハヤシライス

地元でとれた秋野菜を使ったハヤシライスです。

★材 料 (1人分)

ぶた肉	25 g
生姜	0.4 g
にんにく	0.3 g
サラダ油	0.8 g
たまねぎ	40 g
にんじん	10 g
さつまいも	20 g
トマト水煮	20 g
かぼちゃ	30 g
粉末ローリエ	0.02 g
赤ワイン	4 g
ハヤシルウ	15 g
こしょう	0.02 g
水	120 cc



・・・つくりかた・・・

- 1 ぶた肉は、食べやすい大きさに切ります。生姜、にんにくはみじん切りにします。たまねぎは1 cm幅くらいにスライスします。にんじんはいちょう切り、さつまいもは厚めのいちょう切りにします。
- 2 かぼちゃは蒸すか、レンジで加熱して、火を通して、崩れにくいようにするため冷ましてから、2 cm角くらいに切ります。
- 3 サラダ油で、生姜、にんにく、豚肉、たまねぎ、にんじんと順に炒めます。
- 4 材料がかぶるくらいの水とローリエ、赤ワインを入れて煮ます。途中、さつまいも、トマト水煮を加えて煮込みます。さつまいもに火が通ったら、加熱したかぼちゃを入れ、ハヤシルウとこしょうで味を付けます。