

ハヤシシチュー

【材料】中学生4人分 ※1人分は給食のカップ1杯分です（約250cc）

・ 豚かた肉（こま切れ）	120g	
・ にんじん（千切り）	80g	（約1/2本）
・ たまねぎ（スライス）	240g	（約1個）
・ じゃがいも（さいの目切り）	180g	（約2個）
・ マッシュルーム（スライス）	60g	
・ グリンピース（下茹で）	40g	
・ 炒め油	適量	
・ ハヤシルウ	56g	（市販のルウ3～4片）
・ 中濃ソース	大さじ 2杯	
・ デミグラスソース	大さじ 1杯	
・ トマトピューレー	大さじ 2杯	
・ トマトケチャップ	大さじ 1と1/3杯	
・ チキンストック	小さじ 1杯	
・ 粉チーズ	大さじ 2杯	
・ ナツメグ	少々	
・ ローレル（粉末）	少々	
・ 塩	少々	
・ 水	適量	

【作り方】

- ① 炒め油で豚肉、たまねぎ、にんじん、マッシュルームを炒める。
- ② 水を加え、ひと煮立ちさせてからじゃがいもを加えて煮る。
- ③ じゃがいもが煮えたら、調味料とハヤシルウを加えてよく煮込む。
- ④ 最後に粉チーズを振り入れて仕上げる。

【完成品】



【栄養価】中学生1人分

- ・ エネルギー 262 kcal
- ・ たんぱく質 10.7 g