

# ハヤシライス

## <材料 4人分>

ごはん	お好みの量
豚こま肉	120g
玉ねぎ	200g (中1個)
人参	60g (中1/3本)
サラダ油	小さじ2
ルウ 完熟トマトのハヤシソース	1/2箱
水	550cc
スキムミルク	20g
水	20cc



## <作り方>

- ①豚肉は2cm幅に切る。人参は厚さ3mm程度のいちちょう切り、玉ねぎは長さを半分にした後、1cm幅の薄切りにする。
- ②フライパンにサラダ油を熱し、玉ねぎと人参をしんなりするまでよく炒める。さらに豚肉を加えて炒める。
- ③②に水を加え、沸騰したらあくを取り、具材が柔らかくなるまで弱火で5分ほど煮込む。
- ④いったん火を止めて、ルウを割り入れて溶かす。
- ⑤スキムミルクをお湯（40～50度）で溶かし、④の鍋に加える。
- ⑥弱火にかけ、時々かき混ぜながら、とろみがつくまで煮込む。
- ⑦器にごはんを盛り、⑥のハヤシソースをかける。