



# 食育の日の献立

## ～ハヤシシチュー～

毎月19日は食育の日です。

学校給食で提供している料理を紹介します。ご家庭でもぜひ作ってみてください！



### ★ひとくちメモ★

ハヤシシチューはぶた肉と玉ねぎをよく炒めてブラウンソースで煮込んだものです。給食では、じゃがいもやにんじんが入った具たくさんハヤシシチューです。

### 材料（4人分）

じゃがいも	2個
にんじん	1/2本
玉ねぎ	1個
エリンギ	1本
豚小間肉	100g
油	小さじ1
赤ワイン	小さじ1
ウスターソース	小さじ1
④ トマトケチャップ	大さじ1/2
ハヤシフレーク	48g
こしょう	少々
水	材料がかぶる位

### 作り方

- ① 玉ねぎは薄切り、にんじんはいちょう切り、じゃがいも、エリンギは食べやすい大きさに切る。
- ② 鍋に油を熱し、玉ねぎを炒める。色がついたら豚肉を加え、色が変わるまで炒める。さらに、にんじん、じゃがいも、エリンギを加えて炒める。
- ③ 水を入れ、沸騰したらあくを取り、煮る。
- ④ 野菜がやわらかくなったら、④の調味料を入れて味を調える。

