



ビーフハヤシライス



ハヤシライスは「ハッシュドビーフ」が訛ってハヤシライスとなった説や、林さんという方が作ったとされる説など、さまざまな説があり、はっきりとした由来はわかっていない料理です。ごはんによく合い、子供たちにも好まれる給食メニューの一つです。牛肉を豚肉に変えて作ってもおいしく仕上がりますので、家庭でも作ってみてはいかがでしょうか？



材料（4人分）

牛もも肉（薄切り）	220g
玉葱	1個
人参	1/3本
バター	10g
グリーンピース	25g
マッシュルーム	4個
ウスターソース	大さじ1
ハヤシルウ2種類	合わせて5かけら
※給食ではディナーハヤシを3かけら・ハヤシルウを2かけらの割合で使用。	
アップルソース	10g
※無ければ、りんご1/8個をすりおろす。	
赤ワイン	小さじ1
トマトソース	大さじ2
※市販のピザソースのようなもの。	

切り方

細切りまたは食べやすい大きさ
薄切り
千切り

作り方

- 1 鍋にバターをひき、玉葱をしんなりするまで炒める。
- 2 牛肉を入れ、火が通ってきたら、人参を入れ軽く炒める。
- 3 マッシュルーム・アップルソースを加え、水（700ml）を入れて煮込む。
- 4 具材に火が通ったら、アクをとり、一旦火を止めて、ハヤシルウ・トマトソース、ウスターソース、赤ワインを入れ、よく混ぜる。
- 5 再び火をつけ、とろみがつくまで煮込み、最後にグリーンピースを加えてできあがり。

