

つくってみませんか？

ごろごろごぼうをよく噛んでたべよう♪



<ごぼうのハヤシライス>

材料(4人分)

豚もも肉	…	220g
赤ワイン(下味)	…	大さじ1
しょうが(おろし)	…	2g
にんにく(おろし)	…	2g
ごぼう(乱切り)	…	100g
たまねぎ(スライス)	…	220g
ぶなしめじ	…	50g
マッシュルーム水煮	…	25g
トマト缶詰	…	80g
ハヤシルウ	…	80g(4人分)
デミグラスソース	…	80g
トマトケチャップ	…	少々
ローリエ	…	適量
油	…	小さじ1
水	…	250g

作り方

- ① 油を熱し、にんにく、しょうがを炒めて香りをだす。肉を加えて炒める。
- ② ごぼう、たまねぎを加えて炒め、さらにしめじ、マッシュルームを加えて炒める。
- ③ 水、ローリエを入れて煮る。
- ④ トマト缶、デミグラスソース、ハヤシルウ、ケチャップを入れて煮て、完成♪

