

つくってみませんか？

夏野菜のパワーをいただきましょう



<夏野菜のハヤシライス>

材料(4人分)

豚こま肉	…	200g
赤ワイン	…	大さじ1
しょうが(みじん)	…	2g
にんにく(みじん)	…	2g
たまねぎ(5mmスライス)	…	300g
なす(半月1cm幅)	…	100g
ズッキーニ(半月1cm幅)	…	50g
パプリカ(スライス1cm)	…	50g
カットトマト缶	…	100g
むき枝豆	…	25g
○ハヤシルウ	…	80g
○デミグラスソース	…	50g
○ケチャップ	…	10g
ローリエの葉	…	2枚
油	…	小さじ1
豆乳または牛乳	…	大さじ1
水	…	250g

作り方

- ① 油にしょうが、にんにくを入れて熱し、豚肉、赤ワインを入れていためる。
- ② たまねぎを入れてゆっくりよくいためる。
- ③ なす、ズッキーニを炒め、トマト、水、ローリエを入れて煮る。
- ④ 枝豆、ピーマン、○の調味料を入れて煮こむ。
- ⑤ 仕上げに豆乳を入れてできあがり♪

