



ポークハヤシ



いつものカレーをとちょっと違う味付けで
意外と簡単！ 家庭でもお試しあれ！

◆ 材料 (4人分)	g
豚肉(小間)	60
にんじん	60
玉ねぎ	160
じゃがいも	160
グリーンピース	20
とろけるチーズ	8
ケチャップ	8
ハヤシルウ	70
中濃ソース	少々
生クリーム	8
おろしにんにく	少々
おろししょうが	少々
赤ワイン	6
油	4



体をつくる(たんぱく質・無機質を多く含む食品)

豚肉 チーズ 生クリーム

体の調子を整える(ビタミンを多く含む食品)

にんじん たまねぎ グリーンピース にんにく しょうが

エネルギーになる(炭水化物・脂質を多く含む食品)

じゃがいも 油

◆ 作り方

- 1 にんじんはいちょう、玉ねぎはスライス、じゃがいもは1.5cm角切りにする。
- 2 鍋に油をひき、にんにく・しょうがを入れ豚肉・ワインふり炒める。肉がほぐれて色が変わったら、玉ねぎ・人参・じゃがいもの順に炒め水を加えて煮る。
- 3 野菜に火が通ったら、ハヤシルウ、とろけるチーズを入れルウが溶けたらケチャップ、中濃ソースを入れ味を調える。
- 4 グリーンピース、生クリームを入れ仕上げる。