



# 洋風 ハヤシライス

ねらい 市販のソースを使った料理



40 min.



難易度



エネルギー ● 659kcal  
たんぱく質 ● 17.2g  
脂質 ● 26.8g  
塩分 ● 2.7g  
繊維量 ● 3.9g



材 料	1人分	4人分
米	80g	(C2) 320g
水	110mL	440mL →米重量の約1.35倍
牛肉(赤身薄切り)	50g	200g
玉ねぎ	100g	(2個) 400g
マッシュルーム	40~60g	160~200g →しめじでも可。25g (1/4パック)
サラダ油	5mL	(小4) 20mL
水	150mL	600mL
ハヤシライスの素	25g	(4皿分) 100g
さやいんげん	10g	40g

※ハヤシライスの素を使えば手軽にできるが、ドミグラスソースから作れば、さらにおいしくできる。

※マッシュルームは季節によって価格の変化が比較的大きい。しめじなど季節のきのこ類で応用できる。

## 1 下準備をする



- ①飯はかために炊く。
- ②玉ねぎは1cm幅のくし形切りにする。
- ③牛肉、マッシュルーム(しめじ)は1口大に切る。
- ④さやいんげんは筋を取る。塩でゆで、斜め切りにする。

## 2 炒める



- ①なべにサラダ油を熱する。
- ②玉ねぎを透明になるまで炒める。

## 3 煮る～盛りつけ



- ①なべに牛肉、マッシュルーム(しめじ)、水を加えて15~20分間煮る。
- ②ハヤシライスの素を加え、弱火で5分間煮る。
- ③ご飯にかける、さやいんげんを添える。



### 「ハヤシライス」の語源

日本独特の料理「ハヤシライス」の語源としては丸善の創業者である早矢仕有的氏の名前から取ったとする説や、作り方の近いハッシュドビーフのハッシュド(hashed)から名付けられたとする説が有力で、その他にも多くの説がある。

### 【チャレンジ】ドミグラスソース(デミグラスソース)から作ってみよう!



①なべにバターを溶かし、薄力粉を振り入れて中火できつね色になるまで炒める(ブラウンウ)。



②スープストックで①をのばし、トマトケチャップ、ウスターソースを入れる。



③牛肉、玉ねぎを加え、赤ワイン、ローリエ、塩、こしょうを加え30~40分煮込む。

#### 材 料 1人分

牛肉(赤身薄切り)	50g
玉ねぎ	60g
バター	7g
薄力粉	8g
スープストック	100mL
トマトケチャップ	15~20mL
ウスターソース	10~15mL
赤ワイン	7~8mL
ローリエ	適量
塩	1g
こしょう	少々