

料理名	ポークハヤシ	
材料名（4人分）	数量(g)	調理法
米	2合	① 米を洗い、規定量の水を入れて30分程度浸水させてから炊く ② 玉ねぎは縦半分の厚めにスライスし、マッシュルームは薄くスライスする ③ 鍋を火にかけて油を入れて熱し、豚肉、玉ねぎ、マッシュルームの順に炒める ④ 火が通ったらひたひたの水を加えて煮込む ⑤ ④にコンソメ、潰したトマト缶、ケチャップ、ソースを入れ味を調える ⑥ 火を止め、ルウを加えて溶かす ⑦ 再度火をつけ、とろみがついたらできあがり
豚小間肉	200g	
玉ねぎ	150g	
マッシュルーム	60g	
サラダ油	適宜	
コンソメ	小1弱	
ホールトマト缶	80g	
ケチャップ	小1	
ウスターソース	小0.5	
ハヤシルウ	30g	

