

【トマトハヤシライス】

◎一口メモ

ルーを使わず、たっぷりのトマト缶を使って作るハヤシライスです。さっぱりとしているので、暑い夏でも食べやすく、トマト嫌いな人も食べやすい味付けになっています。ルーを使っていない分、脂質や塩分も控え目になっています。

◎材料（4人分）

ごはん・・・適量
豚こま肉・・・250g
にんにく(みじん切りもしくはチューブ)・・・小さじ1
玉ねぎ(薄くスライス)・・・中1個分
じゃがいも(5mmいちょう切り)・・・中2個
トマト缶詰(ダイスカット)200g
三温糖・・・大さじ2
赤ワイン・・・大さじ1(料理酒でも可)
サラダ油・・・小さじ1
水・・・200CC

☆調味料

トマトケチャップ・・・大さじ3
ウスターソース・・・大さじ2
うすくちしょうゆ・・・大さじ1
食塩・・・小さじ1/2
コンソメ・・・10g

米粉・・・大さじ1(小麦粉でも可)
水・・・大さじ2
(小麦粉でも可)

◎作り方（4人分）

- ①油でぶた肉、にんにくを炒める
- ②玉ねぎとジャガイモを入れて軽く炒め、玉ねぎをしんなりさせる。
- ③トマト缶、砂糖、赤ワイン、水を入れて中火でふたをして、10～15分ほど煮込む。
- ④じゃがいもが柔らかくなったら、☆調味料を入れてさらにふたをして弱火で10分ほど煮込む。
- ⑤米粉を水で溶いておく。
- ⑥トマトの酸味がある程度なくなったら、⑤の米粉を入れてとろみをつける。

◎献立の組み合わせ（例）

トマトハヤシライス
だいこんレモンサラダ

