

光三小避難拠点のサバレピ ハヤシライス

今回、光三小避難拠点ではアルファ米のハヤシライスを作りました。いつもはカレーライスですが、ハヤシライスも非常においしかったのでお試しあれm (_ _) m

材料(120人分)

・玉ねぎ 10kg
・人参 1kg
・豚小間 3kg
・しめじ 10袋

予算約1万二千元

・ハヤシルー 5kg
・ケチャップ 1袋
・ウスターソース1本
【つけあわせ】
きゅうりの甘酢漬
・キュウリ 20本
・甘酢 1本

1 具材を洗って、食べやすい大きさに切ります。(玉ねぎ、人参、豚小間、しめじ)
※エリンギをいれてもおいしくなりますよ。



2 お湯がわいたら、煮えにくいものから具を深釜の中へ。並行しながらアルファ米を作ります。



3 火がよく通るように弱火でよくかきまぜ、フタをして煮込みます。(時々あくを取りなら・・・) **注意：ルーが足りなくなる場合があるので水量に注意**

今回はバーナーを3台(ハヤシで2台、アルファ米で1台使いました。

ポイント：コンクリートブロックを使うと弱火ができます。



4具材に火が通ったら、味を付けます。味付けはできるだけ大人数で行い、意見をまとめて下さい。濃い方が好きな人もいれば、薄い方が好きな人もいます。



5ハヤシフレークをいれます。飛び跳ねないように注意します。ハヤシフレークは業務用があるといいです。



6最後にじっくり煮込んだハヤシソースに微調整としてケチャップやウスターソースなどを入れます。右の写真は付け合わせのきゅうりを甘酢漬けにしているところです。



7最後にじっくり煮込んだハヤシを丼にかけて出来上がり♪
五目アルファ米のおにぎりと一緒にしてもグーです。



カレーとは違ったおいしさです (‘▽’)