

浜松市中央区産のお野菜たっぷり

ハヤシライス

お野菜をたっぷり使用した栄養満点のハヤシライス。

真っ赤なトマトの濃厚な味わいと、
セロリの食感がアクセントです!

材料 (4人前)

ハヤシルー	80g
牛バラスライス	120g
たまねぎ	60g
新たまねぎ	60g
ばれいしょ	240g
セロリ	20g
人参	40g
トマトペースト	20g
水	400mL
サラダ油	少々
白米	800g



作り方

- たまねぎ、新たまねぎ、人参は一口大に、
セロリは薄切りにする。
牛バラスライスは2~3cm幅に切る。
- 鍋にサラダ油をひき、①の新たまねぎ以外の野菜を炒め、
しんなりしたら牛バラスライスを加え、炒める。
- 火が通ったら水を加え、ハヤシルーとトマトペーストを加える。
新たまねぎを加え、とろみがつくまで煮込む。
- ばれいしょは一口大に切り、揚げる。揚げたら薄く塩をまぶしておく。
- 器に白米、ルーを盛り付ける。ばれいしょを上添える。



監修: 浜松調理菓子専門学校



食べて漁師を助ける!

浜名湖のクロダイを使った

クロダイバーガー



やっかいなクロダイをおいしく食べて、
浜名湖のアサリや生態系を守りましょう。

白身魚とタルタルソースが相性抜群のバーガーです!

材料 (4人前)

クロダイ切り身	300g
卵白	45g
塩	3g
胡椒	適量
たまねぎ	100g
油	適量
パン粉	80g
卵	1/2個
小麦粉	適量
スライスチーズ	4枚
バンズ	4セット
タルタルソース	60g
新たまねぎ	20g
セロリ	20g
バルサミコソース	7g



作り方

1. パテを作る。

切り身の半量をフードプロセッサーで

- ① すり身状にし、卵白も加える。
もう半量は5mm角粗みじんにし、混ぜる。

塩3g、適量の胡椒を合わせる。

- ② たまねぎは5mm角にし、油で炒め、
軽く塩をする。冷めたらクロダイに合わせる。

- ③ 4等分にし、小麦粉、卵、
パン粉をつけて揚げる。

2. タルタルソースを作る。

新たまねぎはみじん切りにして
塩もみする。

- ① セロリはみじん切りにして、
市販のバルサミコソースにつける。

- ② ①をよくしぼり市販の
タルタルソースに加える。

- ③ バンズにクロダイのパテ、
タルタルソース、チーズを挟む。

監修：浜松調理菓子専門学校