



**森高校青葉ヶ丘祭 森らいす**      **令和元年森高校PTA監修**

- 用意するもの アルミ鍋(大)4個(1個の鍋25人分で×4=100人分)
- 1個鍋分(25人分)森らいすルー
- ▶玉葱4玉半 薄切り
- ▶ひき肉(ひこま豚)1.5kg
- ▶森町濁川産トマト(大6個)
- ▶トマトピューレ(手作り)800cc
- ▶水800cc
- ▶ハウス完熟トマトハヤシライスソース2箱半
- ▶塩こしょう少々(軽く6回くらい入れてます)
- ▶砂原ホタテ・砂原フロッコリー

月  
日  
日直

## ★森らしいす 25 人前の作り方★



- ①玉ねぎ4玉半を薄切いで色が変わるまで炒めます。
- ②ひき肉(ひこま豚)1.5kgを炒めます。
- ③トマト(大6個)を刻み、トマトピューレ(800cc)と水(800cc)とともに鍋に投入!
- ④ルー(完熟トマトのハヤシライスソース)2箱半を入れます。
- ⑤10分煮込み、塩こしょうを軽く6回ふり完成です。
- ⑥別ゆでしていた森産フロッコリーとホタテをルーの上に合わせて完成(ホタテは素揚げしてもおいしいです)です。

月

日

日直

～人数分は考慮して、ぜひ、おためください～