



11月6日1年生

ハヤシライス  
グリーンサラダ



### 【ハヤシライス】

<材料・2人分>

◎牛肉（薄切り） 150g ◎玉ねぎ 1/2個 ◎トマト（水煮） 1個 ◎バター 大さじ1  
◎にんにく 適量 ◎水 1カップ ◎ケチャップ 大さじ1 ◎ウスターソース 大1/2  
◎デミグラスソース 110g ◎チキンブイヨン 1個 ◎塩 少々 ◎胡椒 少々

<作り方>

- ① 玉ねぎは薄切り、牛肉は食べやすい大きさに切る。トマトの水煮は細かく切っておく。
- ② 鍋を中火にかけてバターを溶かし、みじん切りにしたにんにくを入れ、そのあと玉ねぎを炒める。
- ③ 玉ねぎが透き通ってきたら牛肉を入れ、色が変わってきたら、トマトを加え、よく炒める。  
ケチャップを加えてさらに弱火で炒める。
- ④ ③に水・デミグラスソース・ウスターソースを加えて煮て、塩・胡椒で味を整える。

### 【グリーンサラダ】

<材料・2人分>

◎トマト 1/2個 ◎レタス 1枚 ◎胡瓜 1/4本 ◎酢 大さじ1/2  
◎サラダ油 大さじ1 ◎塩 小さじ1/4 ◎おろしにんにく 小さじ1/4 ◎胡椒 少々

<作り方>

- ① トマトはくし型、レタスはちぎり、胡瓜は薄切りにする。
- ② ドレッシングを混ぜて、直前に野菜にかけ、器に盛る。