

3月4日2年生



ハヤシライス
グリーンサラダ
チョコデニッシュパイ



【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1
◎にんにく ◎水 1カップ ◎ケチャップ 大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・こしょう 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、玉ねぎの順で炒める。
- 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、トマトを加えてよく炒める。さらにケチャップを加えて弱火で炒める。
- ④ ③に水、チキンブイヨン、デミグラスソース、ウスターソースを加えて煮た後、塩・こしょうで味を整える。

【チョコデニッシュパイ】

<材料・12個分>

◎パイシート（冷凍）150g ◎キットカット（ミニ）6個 ◎卵 1個

<作り方>

- ① 半解凍のパイシートを2~3mmの厚さにのばし、フォークで数箇所空気穴をあけて、7×6cmの長方形を12枚切る。
- ② キットカットを半分に割り、①の生地で巻き、巻き終わりを溶き卵で止め、残りの溶き卵は表面に塗る。
- ③ クッキングシートを敷いた天板に②を間隔をおいて並べ、200℃のオーブンで8分ほど焼く。

【グリーンサラダ】

<材料・2人分>

◎トマト 1/2個 ◎レタス 1枚 ◎キュウリ 1/4本 ◎酢 大1/2
◎サラダ油 大1 ◎塩 小1/4 ◎おろしにんにく 小1/4 ◎こしょう 少々

<作り方>

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