



# 12月1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缶   ◎バター 大1  
◎にんにく 1片   ◎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、ケチャップを加えてさらに弱火で炒める。
- 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て、塩・こしょうで味を整える。

### 【グリーンサラダ】

<材料・2人分>

◎トマト 1/2個   ◎レタス 1枚   ◎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。