



12月21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 1片 ◎水 1カップ ◎ケチャップ 大さじ1 ◎ウスターソース 大さじ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 大さじ1 ◎塩 小さじ1/4 ◎おろしにんにく 小さじ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。