



6月23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 ◎人参 1/4本 ◎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 ◎ハヤシルー 大さじ1 ◎チキン 1個 ◎塩・こしょう 少々

<作り方>

- ① 玉ねぎは薄切り、人参は短冊切りに、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。
- ④ ③に水、チキンブイヨン、ハヤシルーを加えて煮て、塩・こしょうで味を整え、ゆで卵を添える。

【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
〔A〕◎酢 大さじ1 ◎サラダ油 大さじ1 ◎しょうゆ 大さじ1 ◎砂糖 大さじ1/2

<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 〔A〕を混ぜて、直前に野菜にかけ、器に盛る。