



4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   ◎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  
◎丼 1個   ◎塩・こしょう 少々   ◎卵 1個

#### ＜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・こしょうで味を調え、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。