

ハヤシライス ♥♥♥♥♥♥♥♥



<材料・2人分>

牛肉（薄切り）…150g
玉ねぎ……………1/2個
バター……………大さじ1
にんにく……………少々
水……………1カップ
ハヤシルウ……………大さじ1

- 1 玉ねぎは薄切り、牛肉は食べやすい大きさに切る。
- 2 鍋を中火にかけてバター、にんにくを入れ、香りがしてきたら玉ねぎを加え炒める。
- 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、よく炒める。
- 4 ③に水、ハヤシルウを加えて煮て、とろみが出てきたら火を止める。
- 5 ご飯とハヤシルウを皿に盛る。

ポテトサラダ ♥♥♥♥♥♥



<材料2人分>

じゃがいも……1個
きゅうり………1/3本
ハム……………1枚
卵……………1/2個
マヨネーズ………適量
塩、こしょう…適量

- 1 じゃがいもは、適当な大きさに切り、茹でた後、水気をきっておく。
- 2 きゅうりは、輪切りにし、塩もみをしてしんなりしてきたら、水気をきる。
- 3 ハムは1cmの色紙切りにする。
- 4 卵は、固ゆでのゆで卵にして、粗みじん切りにする。
- 5 ①～④を混ぜ、マヨネーズで和えて、塩、こしょうで味を調える。

5月16日(1年生)

本日のランチメニュー

ハヤシライス

ツナサラダ



久田学園佐世保女子高等学校

