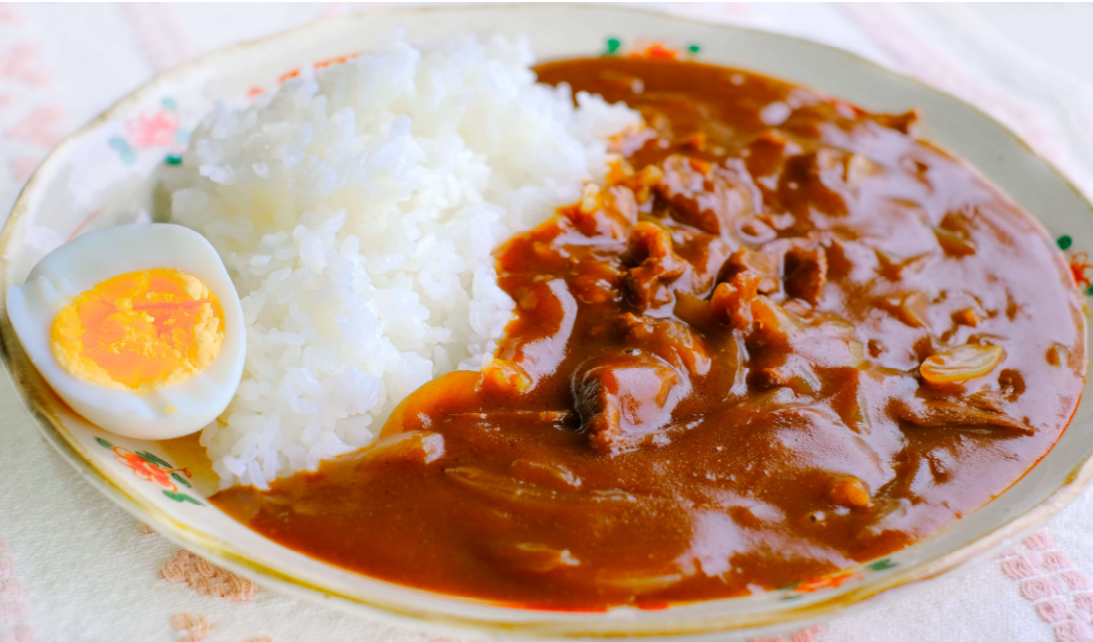


ハヤシライス ♥♥♥♥♥♥♥



<材料・2人分>

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

- 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を溶かし、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、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り、ゆで卵を添える。

ツナサラダ ♥♥♥♥♥



<材料2人分>

トマト……………1/2個
レタス……………1枚
キュウリ……………1/4本
ツナ……………1/2缶
《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

- 1 トマトはくし型切り、キュウリは斜め切りにし、レタスは適当な大きさにちぎる。
ツナは汁気をきっておく。
- 2 《A》を混ぜて、ドレッシングを作る。
- 3 1を器に盛りつけ、食べる直前にドレッシングをかける。

4月17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

