

## 紅しきぶハヤシライス



### ● 作り方

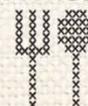
- ① 鍋に油をひき、スライス切りにした玉ねぎを炒める。
- ② 玉ねぎがしんなりしたら肉を加えてさらに炒める。
- ③ 細切りにしたじゃがいもと人参、しめじも入れて軽くいためる。
- ④ 材料にかぶるくらいの水、ルウ以外の調味料を加え、沸騰したらアクを取り、弱火から中火で約10分くらい煮る。
- ⑤ いったん火を止めて、ルウを溶かし、サイコロ切りにした紅しきぶを入れ、再び弱火でとろみがつくまで約10分煮込む。
- ⑥ 器にごはんと盛り付け、ゆでた枝豆をトッピングする。

.....  
材料と作り方は、学校給食レシピを参考にしています。

### ● 材料(4人分)

牛肉(豚肉)小間切れ…160g  
玉ねぎ…中2個  
にんじん…1本  
じゃがいも…中2個  
枝豆…大さじ2  
ぶなしめじ…1/2パック  
油…大さじ1  
鶏がらスープの素…大さじ1

ハヤシライスのルウ…4かけ  
紅しきぶ…1個  
トマトケチャップ…大さじ1  
ウスターソース…小さじ1  
塩…小さじ1/2  
こしょう…少々  
ごはん



この一品で、  
主食、主菜、副菜が摂れる  
バランスメニューです

