

いただきますーす!

VOL.1 2

2024年3月22日

発行



☆3月のおすすめ献立☆



<献立名>

- ・ハヤシライス
- ・ツナサラダ
- ・フライドポテト
- ・野菜ジュース



材料☆ハヤシライス

食品名	こども4人分
牛肉	120g
玉ねぎ	120g
人参	40g
マッシュルーム	15g
りんご(すりおろし)	大さじ1
グリーンピース	12g
トマト水煮(カット)	大さじ2
デミグラスソース	大さじ2
ハヤシルー	40g
生クリーム	適量



調理のポイント

- ・牛乳を加えるとマイルドな味に仕上がります。その際は水を調節してください。
- ・かくし味でウスターソース・赤ワイン(料理用)を加えるとコクがでます。
- ・マッシュルームをしめじに変えたり、じゃが芋を使用すると具たくさんでボリュームがでますよ。

☆作り方☆

- (1) 玉ねぎはスライス、人参は短冊、マッシュルーム、牛肉は食べやすい大きさに切る。
- (2) 牛肉、玉ねぎ、人参、マッシュルームを炒めトマト水煮、りんごすりおろし、水(分量外)を加え、具材がやわらかくなるまで煮込む。
- (3) デミグラスソース、ハヤシルーを加え、まぜながらとろみがつくまで煮込む。
- (4) 仕上げにグリーンピースを加え、盛り付けたあと生クリームをかける。