

紅しきぶハヤシライス



● 作り方

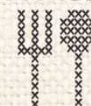
- ① 鍋に油をひき、スライス切りにした玉ねぎを炒める。
- ② 玉ねぎがしんなりしたら肉を加えてさらに炒める。
- ③ 細切りにしたじゃがいもと人参、しめじも入れて軽くいためる。
- ④ 材料にかぶるくらいの水、ルウ以外の調味料を加え、沸騰したらアクを取り、弱火から中火で約10分くらい煮る。
- ⑤ いったん火を止めて、ルウを溶かし、サイコロ切りにした紅しきぶを入れ、再び弱火でとろみがつくまで約10分煮込む。
- ⑥ 器にごはんと盛り付け、ゆでた枝豆をトッピングする。

.....
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

