

お家で作ってみませんか♪



主食：ごはん

ハヤシライス

給食では野菜もたっぷり使っています！



材 料（4人分）

・牛もも薄切り肉	150g
・塩 ・胡椒	各少々
・バター	5g
・おろしにんにく	3g
・じゃがいも	200g
・玉ねぎ	250g
・にんじん	60g
・マッシュルーム	25g
・冷凍グリーンピース	20g
・ケチャップ	大さじ1
・中濃ソース	大さじ1
・ハヤシルウ	50g



作 り 方

- ①じゃがいもは、厚めのいちょう切り、玉ねぎは1cm幅のくし切り、にんじんはいちょう切りにする。
- ②牛肉に塩、胡椒で下味をつける。鍋にバターとおろしにんにくを入れ、牛肉を炒める。
- ③②の肉の色が変わったら、玉ねぎ、にんじん、じゃがいも、マッシュルームを加え、材料がかぶる程度の水を加え煮る。
- ④野菜が柔らかくなったらハヤシルウとケチャップ、中濃ソースで味を調え、グリーンピースを加える。 ご飯にかけて食べましょう

栄養価（1人分）

エネルギー176kcal / たんぱく質8.8g / 脂質6.8g / 塩分1.4g
(ごはんの栄養価は含まれていません)

村田町学校給食センター