

ハヤシライス



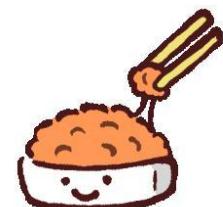
＜材料＞ 大人2人子ども2人

牛肉または豚肉	200g
玉ねぎ	200g
マッシュルーム	40g
油	適量
水	200g
●味噌	15g
●ケチャップ	60g
●醤油	20g
●砂糖	10g
★小麦粉	25g

＜作り方＞

- ①肉、玉ねぎ（くし切り）を、油で炒める
- ②火が通ったら、水を加えて煮る
- ③●の調味料を全て合わせて、②の鍋に加える
- ④マッシュルーム加える
- ⑤小麦粉を大さじ1くらいの水で溶き、とろみをつける

保育園では、豚肉で作っていますが（宗教上）
牛肉で作った方が美味しいですよ。



ブロッコリーしらす和え

＜材料＞大人2人子ども2人

ブロッコリー	150g
人参	50g
しらす	25g位
●米酢	2.5g
●醤油	2.5g
●油	2.5g

＜作り方＞

- ①人参（いちょう切り）ブロッコリーを茹でる
- ②しらすをフライパンで乾煎りする
- ③●の調味料で和える

乾煎りした、しらすを加えることによって、うま味がアップ！
野菜も食べやすくなります。

