

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

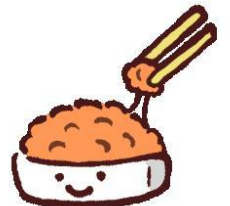
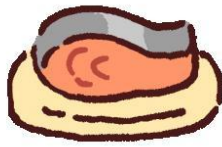
②火が通ったら、水を加えて煮る

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。

