

テーマ 美味しさ満点♪みんな大好きハヤシライス☆

①献立 ルーを使わない、安心！ハヤシライス

②献立 ひらひらリボンサラダ

■ 材料 ■ 4人分

合びきミンチ	200g
トマト缶	1缶
人参	1/3本
玉ねぎ	1個
バター	大さじ1
トマトケチャップ	大さじ2
ソース	大さじ2
塩・こしょう	少々
しょう油	大さじ1
砂糖大さじ	1/2



■作り方■

1. 玉ねぎは皮をむいて、薄切りにする。
2. 人参は皮をむいて、イチョウ切りにする。
3. 鍋にバターを入れて、玉ねぎ・人参がしんなりするまでよく炒める。
4. 3. にミンチ肉を入れ、肉が白くなるまで、更に炒める。
5. 4. にトマト缶・水1/2を加え、弱火で煮込む。
6. 調味料を入れて、味を調べてさらに煮込む。ほどよく煮詰まったらできあがり。
7. 炊きあがったご飯の上に、6. をかける。

子供が食べやすい味です。

甘めで辛くなく、添加物も市販のルーのように入っていないので安心して食べられます。

野菜も気にせずに食べられますね(*^_^*)