



ハヤシライス

いよいよ夏本番！ 夏バテ、食欲不振でご飯を食べられない・・・なんて方もいると思います。そんな時は簡単で美味しい「ハヤシライス」はどうでしょうか？ 野菜と肉ををいっぱい入れて美味しくモリモリ食べよう！

ワンポイントアドバイス

皆さんのうちで作るハヤシライスには何を入れますか？ メンバーさんに聞いたところ「ジャガイモ、マッシュルーム、しめじ、グリーンピース」等入れるそうですよ。

材料 3~4人分

・玉ねぎ	2玉	・水	600ml	・サラダ油	大さじ2杯
・人参	1本	・ハヤシライスのルー			
・豚肉	150g		1/2箱		



牛肉でも豚肉でも
どっちも美味しい！



作り方

- ①玉ねぎはくし切り、人参はいちょう切りにします
- ②鍋に油を入れ熱してから玉ねぎと人参をよく炒めます
- ③玉ねぎが透き通ってきたら、肉を入れて炒めます
- ④肉に火が通ったら水を入れて具材が柔らかくなるまで煮ます
- ⑤一旦火を止めて、ルーを割りいれます
- ⑥5分程弱火で煮込んで出来上がり☆

