

## ハヤシソースピラフ

\*材料\* (1人分)

米	50g	
玉ねぎ	10g	A
ミックスベジタブル	6g	
ケチャップ	4g	
塩こしょう	少々	
コンソメ	0.5g	
バター	0.5g	
牛肉	10g	B
玉ねぎ	10g	
にんじん	5g	
マッシュルーム	5g	
ハヤシライスの素	4g	
塩こしょう	少々	
バター	0.5g	
玉子	18g	
サラダ油	適宜	



\*作り方\*

- ①米は普通に炊く。Aの玉ねぎは角切りし、Aの材料全部を炒めて、ごはん混ぜる。  
(始めから炊きこんでおいてもいいです。)
- ②牛肉は1cm幅に切り、玉ねぎは薄切り、人参は短冊、マッシュルームは薄切りし、バターで炒め、塩こしょうする。水を加え、煮る。
- ③煮えたらハヤシライスの素を加え、味付けする。(ソースになるので、濃い目に。  
園ではルーは使わずに小麦粉やケチャップなどで手作りしています。)
- ④炒り玉子を作り、ケチャップライスにのせ、ハヤシソースをかける。