



料理紹介「ハヤシライス」(4人分)

材料	分量	作り方
・ごはん	4人分	1 、人参は薄めのいちょう切り、玉ねぎは半分を4等分にし1cm位の厚さに切る。 2 、鍋に油を熱し肉を入れ色が変わるまで炒める。 3 、 2 に人参・玉ねぎを入れ野菜がしんなりするくらい炒めたらカットトマト・トマトジュースと野菜が隠れる位の水を入れて煮る。(時々あくをとる・水分がなくなりそうなら足す) 4 、 3 が煮えたら調味料で味付けし弱火で5~10分位煮て水で溶いた片栗粉でとろみをつける。 5 、最後にバターで風味をつけ、ごはんにかけてたら出来上がり。 *味付けはお好みで調節してください。 *宗教用は、シーチキンや豚肉もどき(大豆)を使用してます。 *乳アレルギーの人はバターなしにしてください。
・牛肉	300g	
・人参	中1/2本	
・玉ねぎ	大2~3個	
・マッシュルーム	小1缶	
・塩	少々	
・三温糖	30~50g	
・カットトマト	1缶	
・トマトジュース	1本	
・ケチャップ	150g	
・中濃ソース	20g	
・バター	20g	
・油	適量	
・片栗粉	適量	



(宗教食)

