

5/25

土

コクうまハヤシライス

グリーンサラダ

本日は5/24(金)お届けです 消費期限5/26(日)

調理時間
約20分

エネルギー	蛋白質	脂質	炭水化物	食塩相当量	
321kcal	17.6g	18.4g	25.6g	3.5g	
アレルギー物質を含む食品		小麦乳成分	卵	そば落花生	えびかにくろみ
ハヤシフレーク		●			



コクうまハヤシライス

- ① ぶなしめじ…根元を切って小房に分ける
玉葱…薄切り
- ② 鍋にバターを熱して①、牛肉をよく炒め、玉葱がしんなりしたら、水を加えて強火にし、煮立ったらアクを取り、蓋をして中火で煮る(目安として2人用約5分)。
- ③ ②に火が通ったら火を止め、ハヤシフレーク、**A**を加えて混ぜ、再び弱火にかけて、とろりとするまで煮る。

ハヤシライスは具材をよく炒めてから煮るのがポイント!

材 料	2人用	3人用
牛コマ	140g	210g
ぶなしめじ(冷蔵)	1/2パック	1パック
玉葱	小1コ	小1コ
バター又マーガリン	大1/2	大2/3
水	500ml	750ml
ハヤシフレーク	60g	90g
トマトケチャップ	大1 1/3	大2
ソース	小1	大1/2

グリーンサラダ

- ① 胡瓜…スライサー(薄切り用)で小口切り
貝割大根…根元を切って半分に切る
グリーンリーフ…ちぎる
- ② ①を盛り、お好みのドレッシングをかける。

胡瓜は包丁で切ってもOK!
貝割大根はさっとゆでることで、辛みがやわらぎます。

材 料	2人用	3人用
胡瓜(冷蔵)	1/2本	1本
貝割大根(冷蔵)	1/2パック	1パック
グリーンリーフ又葉野菜(冷蔵)	適量	適量
お好みのドレッシング	適量	適量

時短キッチン
グッズ

スライサー(薄切り用)

※スライサーで手を切らないように注意してください。
野菜が小さくなったら包丁で切りましょう。