



栄養バランスを考えた献立をおしゃれに カフェ風ハヤシライス

子どもたちに人気のハヤシライスは、野菜ジュースを使い、旨みと栄養価をプラス。緑黄色野菜のサラダで色合いとビタミン類を補います。かわいいひよこたちが、楽しさを添えてくれました。

- 1.ハヤシライス (JT90TH)
- 2.ポパイサラダ (JT84TH)
- 3.フルーツ (JT85TH)

1.ハヤシライス(JT90TH)

【材料】：1人分

ごはん	50g
牛肉	25g
にんじん	15g
タマネギ	40g
じゃがいも	30g
グリーンピース	5g
バター	1.5g
小麦粉	3g
サラダ油	0.5g
塩	適量
野菜ジュース	30g
コンソメ	適量
◆トマトケチャップ	10g
◆ウスターソース	3g
◆砂糖	2g

【作り方】

- ①牛肉は2cm幅、にんじんは5mm厚さのいちょう切り、タマネギは5mm幅位の薄切り、じゃがいもは1.5mm厚さのいちょう切りにする。グリーンピースは茹でる。
- ②厚手の鍋でバターを弱火で溶かし、水分を蒸発させる。そこへ小麦粉を加え木杓子で混ぜながら、徐々に火を強くして褐色（栗の皮位）に色付くまで15分程炒め、冷ましておく。最初から強火で炒めると、焦げすぎて味に苦味が出るため注意。
- ③鍋に油を熱し、色が変わるまで、牛肉を炒める。そこにタマネギとにんじんを加えて炒め、塩をし、野菜ジュースとコンソメを加える。煮立ったらじゃがいもを加えてアクを取りながら煮込む。
- ④③の煮汁を60℃に冷まし、②をのぼし、◆を入れてよく混ぜる。
- ⑤③の野菜が柔らかくなったら、④を加えて煮込む。最後にグリーンピースを加えてひと煮立ちさせる。

2.ポパイサラダ(JT84TH)

【材料】：1人分

キャベツ	15g
にんじん	8g
ほうれん草	35g
ツナ	5g
◆油	3g
◆酢	2g
◆塩こしょう	0.1g
◆砂糖	0.5g

【作り方】

- ①キャベツ、にんじんは千切りにして茹でる。
- ②ほうれん草は茹でて、水にさらし水気を絞って2～3cmに切る。
- ③◆でドレッシングを作り、①②にツナを加えて、ドレッシングと和える。または、①②とツナを器に盛り、ドレッシングをかける。

3.フルーツ(JT85TH)

【材料】：1人分

りんご	20g
オレンジ	20g

【作り方】

- ①りんごは、6等分か8等分にして種の部分を取る。皮にV字に切れ目を入れて剥き、うさぎの耳を作る。
- ②オレンジは、スマイルカットやくし型など食べやすいように切る。