

# [R6.3.9] サタデー・クッキング：『トマト缶でハヤシライス』



★スーパーで100円位のトマト缶は家計の味方。ハヤシライスにしてみましょう♪

## 材料

< ハヤシライス >				3人分			4人分			単位		
牛肉(切り落とし)	人数×50	人数×50	g	トマト缶	1		缶					
玉ねぎ	3/4	1	個	ローリエ(あれば)	1		枚					
しめじ(大パック)	3/4	1	パック	【合わせ調味料】								
バター	15	20	g	ウスターソース	1強	2	大さじ					
サラダ油	1/2	2/3	大さじ	ケチャップ	1強	3	大さじ					
薄力粉	2	2.5	大さじ	顆粒コンソメ	3	4	小さじ					
醤油	1	1強	小さじ	にんにくチューブ	3	4	cm					
水	300	420	ml									

< サラダ >				6~7人分			8~9人分			単位		
キャベツミックス(170g)	1.5	2	袋	【ドレッシング材料】								
カニかまスティック	人数×1		本	オリーブオイル	90	120	ml					
ミニトマト	人数×2		個	酢	45	60	ml					
乾燥パセリ	適量			塩・砂糖	1/2	2/3	小さじ					
				ブラックペッパー	適量							

## 作り方

～ ごはんは (0.6~0.7 合/人) で炊飯しておきます ～

### 手順①

1. 具材を洗って、それぞれ切る。ミニトマト・カニかまは冷蔵庫に入れておく。

牛肉	食べやすい大きさに	玉ねぎ	クシ切り	カニかま	手袋をして
しめじ	石づきを切ってほぐす	ミニトマト	ヘタを取る	スティック	ほぐす

2. 各班2名ずつで【合わせ調味料】(フライパンごと)、【ドレッシング】(班ごと)を作り、ドレッシングは冷蔵庫に入れておく。

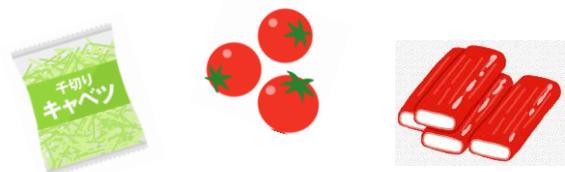
### 手順② ～ フライパン加熱 ～



4. フライパンにバターとサラダ油を熱して牛肉を炒め、色が変わったら、玉ねぎを加えて軽く炒める。薄力粉を振り入れて、さらに3分炒める。
5. しめじを入れて、【合わせ調味料】とトマト缶・水・ローリエを加えて、煮立ったら、弱火にして30分煮込む。

～ 焦げないように混ぜながら、煮込み時間で 《メニュー決めミーティング》 ～

6. 醤油を加えて、3分以上煮る。



### 手順③ ～ サラダ作り ～

7. 人数分の皿にキャベツミックスを分け入れ、ミニトマト・カニかまをトッピング。
8. 【ドレッシング】を分離がなくなるまで混ぜて、各皿にかける(乾燥パセリはお好みで)。