

調理時間

約 15 分

●半熟卵のサラダ

ハヤシライス



●ハヤシフレーク…小麦使用 ●卵…卵使用

☐ 397kcal ☐ 蛋 22.8g ☐ 脂 23.4g ☐ 炭 25.1g ☐ 塩 4.0g

ハヤシライス

- ① 鍋にバターを熱してカット野菜、牛肉を炒め、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)
- ② ①に火が通ったら火を止め、ハヤシフレークを加えて混ぜ、再び弱火にかけて煮(目安として2人用約2~3分)、味をみて **A** で調味する。

| 材料 | 2人用 | 3人用 | 4人用 |
|-------------------|--------|--------|--------|
| 牛コマ | 140g | 210g | 280g |
| カット野菜<玉葱、人参> | 100g | 150g | 200g |
| ハヤシフレーク | 60g | 90g | 120g |
| バター又マーガリン | 大1/2 | 大2/3 | 大1 |
| 水 | 500ml | 750ml | 1000ml |
| 酒 | 大1 | 大1 1/2 | 大2 |
| A トマトケチャップ | 大1 1/3 | 大2 | 大2 2/3 |
| ソース | 小1 | 大1/2 | 大2/3 |
| 塩、こしょう | 少々 | 少々 | 少々 |

半熟卵のサラダ

- ① 卵…半熟にゆでる(沸騰後約6分、ゆで上がったらずぐに流水で約1~2分冷やす)→半分に切る
- ② 貝割大根…根元を切って半分に切る
レタス…ちぎる
- ③ ①、②を盛り、お好みのドレッシングをかける。

| 材料 | 2人用 | 3人用 | 4人用 |
|------------|--------|--------|------|
| 卵 | 2コ | 3コ | 4コ |
| 貝割大根 | 1/2パック | 2/3パック | 1パック |
| レタス又葉野菜 | 適量 | 適量 | 適量 |
| お好みのドレッシング | 適量 | 適量 | 適量 |