



## おうちでチャレンジ給食 【ハッシュドビーフ】

### 《材料：4人分》

- 牛肉スライス・・・200g
- 人参・・・1/2本
- 玉ねぎ・・・1個半
- マッシュルーム水煮・30g
- グリーンピース・・・30g
- 油・・・大さじ1
- トマト缶・・・30g
- ☆
  - ケチャップ・・・大さじ2
  - デミグラスソース・・・大さじ2
  - ハヤシルウ・・・30g
- 塩・こしょう・・・少々
- 水・・・300g

### 《作り方》

- ① 牛肉に塩・こしょうをふっておく。
- ② 人参は千切り、玉ねぎはスライスにする。
- ③ 油を熱した鍋に、牛肉を入れ炒める。
- ④ 人参、玉ねぎを加え、さらに炒める。
- ⑤ 水を加え、マッシュルームを入れて全体に火が通るまで煮る。
- ⑥ トマト缶と調味料☆を入れ、とろみが出てきたら 塩・こしょうで味をととのえる。
- ⑦ 最後にグリーンピースを入れて、出来上がり。

- ◆玉ねぎを多く入れると、甘みがでておいしいです。
- ◆ご飯をバターライスにして食べるのもおいしいですよ！
- ◆季節によって、旬の野菜を入れてアレンジしてみてください！



### 献立

- ハッシュドビーフ
- イタリアンサラダ
- 麦ごはん
- 牛乳

消費拡大活動の一環として福岡県から無償提供された県産和牛を使用しました。

