



幼児食レシピ

ハヤシライス

令和2年

【材料】(子ども10人分)

牛ひき肉	300g
にんじん	50g (1/2本)
玉ねぎ	350g (1~2個)
しめじ	50g
じゃがいも	200g (大1個)
薄力粉	大さじ2
●トマト缶	1缶
●水	300g
●コンソメ	少々
☆ケチャップ	大さじ3
☆ウスターソース	大さじ1

【作り方】

- ① にんじん、玉ねぎ、しめじ、じゃがいもは1~2cmの大きさに切る。
- ② 牛ひき肉、①を炒める。
- ③ ②に小麦粉を入れて炒める。
- ④ ●を入れて煮込む。
- ⑤ 最後に☆を入れて味を整える。

※市販のルーを使わず、子ども向きのあっさりしたハヤシライスです。トマトを入れてもいいですね。

