

フライパンで作る一人分のハヤシライス

材料	(1~2人分)
米	100 g
肉(牛肉または豚肉)...	80 g
玉ねぎ	100 g (中 1/2 個)
にんじん	30 g (1/6 本)
しめじ	25 g (1/4 個)
サラダ油	少々
市販のハヤシルウ	2 皿分
水	300ml
(トマトケチャップ...好みで)	



★飯はあらかじめ炊いておく

① 玉ねぎ 薄切り

にんじん

いちよう切り

② しめじ

小房に分ける

肉

一口大に切る

③ 肉, 玉ねぎ, サラダ油 (少々)

玉ねぎがしんなりするまで炒める

④ にんじん, しめじ

水...300ml

約10分

ふたをして, 弱火で煮込む

⑤

箸をさして スッと通ったら...

約5分

ルーを入れて溶かす

⑥

とろみがつくまで煮込む

盛りつけ

好みでケチャップを加えてもよい

レタスとコーンのサラダ



材料	(1人分)
レタス	35 g (2枚程度)
スイートコーン	25 g (小 1/5 缶)
(粒 缶詰)	
ドレッシング	好みのものを適量

① レタス

一口大にちぎる

② スイートコーン

盛りつけ

食べる直前にドレッシングをかける