

# ハヤシライス

## 材 料 (6人分)

牛肉コマ肉	350 g
玉ねぎ	300 g
しめじ	200 g (1カップ半)
サラダオイル	大さじ 2
水	3 カップ
スープの素	1 個
デミグラスソース	1,5 缶
ケチャップ	大さじ 3
赤味噌	小さじ 1,5
コショウ	
塩	
グリーンピース	1 缶



## 作り方

1. 玉ねぎは半分に切り繊維に逆らって薄切りにします。
2. しめじは石づきをとってほぐしておきます。
3. 大きめのフライパンに油を熱し、牛肉を中火で炒めます。
4. 牛肉の色が変わったら 1 と 2 を入れて 1 分ほど炒めます。
5. 4 のフライパンの中に水、スープの素、デミグラスソース、トマトケチャップ、赤味噌、コショウを入れ強火で、混ぜながら煮ます。・煮立ったら中火にして、ソースにとろみがつくまで煮ます。
6. 味をみて塩気が足りなければ足してください。
7. グリーンピースは缶から出して熱湯をかけておきます。
8. お皿にご飯をよそおい、5 をかけます。上にグリーンピースを散らして出来上がりです。

## 春キャベツのサラダ

### 材 料 （6人分）

春キャベツ	250 g
キュウリ	1 本
新玉ねぎ	小 1 個
柿の種	適宜
ドレッシング	
オリーブオイル	大さじ 4
味付け酢	大さじ 6

### 作り方

1. キャベツは千切りにします。
2. キュウリは縦半分に切り、小口からななめに切ります。
3. 新玉ねぎは半分に切繊維に逆らって薄切りにします。
4. ボールにお水を張り 1.2.3.を入れ全部混ぜてざるにあげ水切りします。
5. ボールにオリーブオイル、味付け酢、塩、コショウを入れよく混ぜドレッシングを作ります。
6. サラダボールに 4 を盛り柿の種をかけ好みにドレッシングをかけます。  
又はドレッシングで 4 を混ぜてからサラダボールに盛り、柿の種をかけます。



# グレープフルーツ寒天ゼリー

## 材 料 (6人分)

グレープフルーツルビー	3 個
粉寒天	6 g
水	3 カップ
砂糖	180 g
果汁	1,5 カップ

## 作り方

1. グレープフルーツは横半分に切り、果肉を出して果汁をしぼっておきます。
2. お鍋に水 3 カップと粉寒天 6 g を入れ、まぜて中火にかけます。火が通ってから 2 分火を弱めてにます。
3. 砂糖を加えて溶けたら果汁を加えます。
4. くり抜いたグレープフルーツに 3 を流してかためます。
5. 冷たくしてめしあがってください。

注意！！

果汁が多く絞れたら水を減らしてください。

