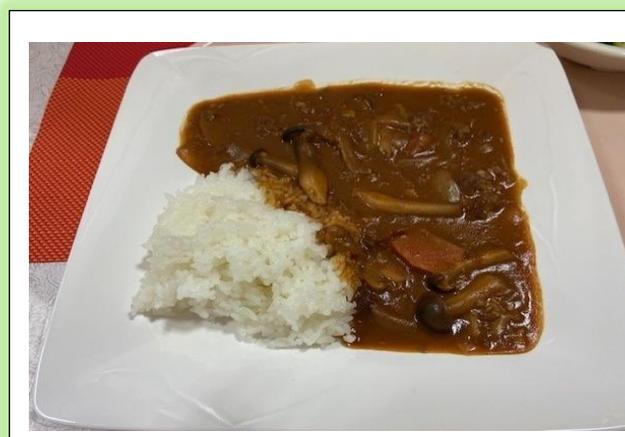


野菜たっぷりハヤシライス

2年次の給食マネジメント実習において、学生が考案し販売実習したレシピのご紹介

材料 ~2人前~

ごはん	280g (炊いたもの)
牛肉(肩ロース)	80g
たまねぎ	120g
にんじん	30g
ぶなしめじ	40g
マッシュルーム	40g
にんにく	4g
バター	4g
デミグラソース	16g
ビーフシチュールー	30g
トマトホール(缶詰)	40g
ウスターソース	4g
赤ワイン	2g
固形ブイヨン	2g
水	180g



A

栄養価 1人前

エネルギー 464kcal

たんぱく質 12.7g 脂質 18.8g

炭水化物 59.1g 食物繊維 3.3g 食塩 1.1g

野菜量 1人前 **136g**

(野菜摂取量 1日の目標量の約40%)

作り方

1. **たまねぎ**は縦半分に切って、うす切りにする。
にんじんは乱切り、**ぶなしめじ**は根本を切り落とし手でさいておく。
マッシュルームは缶詰より出しておく。**にんにく**はみじん切りにする。
2. 鍋を熱し、**にんにく**を香りが出るまでよく炒める。
3. 次に、**たまねぎ**を加えてよく炒め、牛肉を加えてさらに炒める。
4. 牛肉の色が変わったら**にんじん**、**ぶなしめじ**、**マッシュルーム**を加えてさらに炒める。
5. 水を加えて煮る。
6. 野菜が柔らかくなったら A の調味料を加えてさらに煮込む。
7. 皿に、ご飯と⑥の野菜たっぷりハヤシライスを盛る。

たくさんの野菜と牛肉のうまみが上手くマッチして
食物繊維もたっぷりとれるハヤシライスです。