

きょうのこんだて

9がつ27にち

ごはん

ハヤシライス

ほうれんそうのソテーサラダ



きょうのポイント

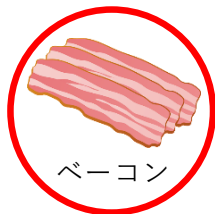
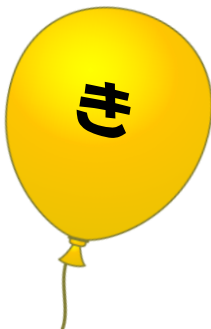
ハヤシライス

薄切りの肉と玉ねぎを炒めて、ブラウンソースで煮込み、ご飯にかけた洋風料理。ポイントは薄切り肉、米にかける2点です。

似た料理でハッシュドビーフがありますがこれは、西欧料理で細かい野菜と肉の煮込み料理です。ハッシュドビーフとハヤシライスは「米の有無」の差ほどしかない似た料理です。



9がつ27にち きょうのたべもの



ベーコン



あぶら



マーガリン



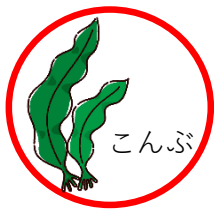
にんじん



しめじ



ぶたにく



こんぶ



ごはん



ルウ



にんにく



たまねぎ



さとう



とうもろこし



ほうれんそう



トマト

