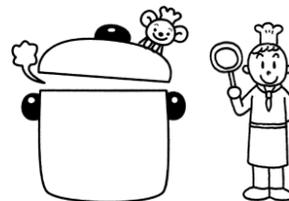


# ハッシュドビーフ

## <作り方>

- ① **牛肉**は一口大、**たまねぎ**はスライス、**しめじ**はざく切りにする。
- ② **人参**はいちように切って、電子レンジで下蒸しする。
- ③ 鍋に**バター**を入れてを熱し、**牛肉**と**たまねぎ**を入れ炒め、色が変わったら**しめじ**を入れて炒め、水を加える。
- ④ 野菜が柔らかくなったら、**人参**と**ルウ**を入れ、とろみがつくまで煮込む。
- ⑤ 最後に茹でた**グリーンピース**を入れる。



●栄養価 (大人1人分)  
 エネルギー 208kcal  
 たんぱく質 8.3g  
 脂質 12.2g  
 塩分 2.1g



材 料 (大人4人分)	ぱくぱく	かみかみ後期	かみかみ前期	もぐもぐ	ペースト
牛ももスライス 160g	一口大	小さく切る	鶏ひき肉をほぐして茹でる	鶏ひき肉を茹でて ざらつきのあるペーストにする	もぐもぐを ペーストにする
たまねぎ 中1個	スライス	1cmスライス	圧力鍋で8分加圧後1cm×5mmに切る		
しめじ 1株	ざく切り	1cmスライス	エリンギをみじん切りにする	エリンギをペーストにする	
人参 小1本	いちよう	小さいいちよう	圧力鍋で20分加圧後 1cm正方5mm幅に切る	圧力鍋で20分加圧後 1cm正方3mm幅に切る	
グリーンピース 12g	大人と同じ		ペーストにする		
● バター 小さじ1 ● ハヤシライスルウ 80g ● 水 520cc (*水の量はルウの箱に 記載されている量に 従ってください)					

※都合により、給食の食材を変更する場合があります。

※こどもは大人の2/3量が目安です。