



## 夏野菜のハヤシライス

### 子ども 1 人分の栄養価

エネルギー 265kcal

タンパク質 7.2g

脂質 22.0g

塩分 1.6g

夏野菜はハヤシライスに入れてもおいしい！！  
色んな野菜を入れて楽しんでみてください。

### ◆材料 5人分

豚肉	200g
炒め油	適宜
玉ねぎ	150g
かぼちゃ	100g
なす	80g
ピーマン	30g
ハヤシルウ	80g



### ◆作り方

- ① 豚肉は食べやすい大きさに切る。
- ② 玉ねぎは幅1/3のスライス、かぼちゃとなすは厚めのいちよう切り、ピーマンは角切りにする。
- ③ 熱した鍋に油をしき、豚肉をよく炒める。
- ④ 豚肉に火が通ったら、玉ねぎも入れて炒める。
- ⑤ 材料がひたひたになるくらいの水を入れて煮る。
- ⑥ 沸騰してきたら、かぼちゃ・なす・ピーマンを入れて煮る。
- ⑦ 具材が柔らかくなったら、ハヤシルウを入れて味を調べたら出来上がり♪

