2016/05/10　　今日の献立 | by kyusyoku

牛乳　ハヤシライス　ツナサラダ



ハヤシライスがとろっとしているのは、小麦粉とバターを香ばしく炒って作ったルウを入れているからです。牛肉や野菜を煮込んだスープでのばします。
たまねぎをよく炒めると、甘味が出ておいしくなります。
ハヤシライスの色は、トマトを煮詰めて作ったトマトペーストを加えて煮ているからです。
ツナサラダはマヨネーズの除去食も用意します。



