



ランチメール

5がつ 29にち きょうのこんだて

ハヤシライス やさいいため
ぎゅうにゅう

5月^{がつ}さいごのきゅうしょくは ハヤシライスです。
ハヤシライスは外国^{がいこく}から伝^{つた}わったりようりではなく、
めいじ時代^{じだい}、日本^{にほん}の洋食^{ようしょく}やさん^{かんが}が 考えました。

名前^{なまえ}のゆらいには、「ハッシュドビーフ」という
牛肉^{ぎゅうにく}のりょうり名^{めい}が なまって「ハヤシ」になったと
いうお話し^{はな}や、つくった人^{ひと}が「ハヤシさん」だった
から、という お話し^{はな}もあります。

カレーとはちがい、スパイスはつかわずに、うすく
切^きった牛肉^{ぎゅうにく}と たまねぎなどを デミグラスソースや
ケチャップで じっくり煮^にこんでつくります。

ごはんにかけて、たくさん たべてくださいね。



ぎゅうにくには
たんぱくしつ や
てつぶんが
たくさん！



やさしいための
キャベツは ふじわさん、
もやしは かながわけんさんです

