

ハヤシライスは、<sup>いた</sup>炒めた<sup>やさい</sup>野菜と<sup>にく</sup>お肉に<sup>かん</sup>トマト缶を

<sup>くわ</sup>加えて<sup>にこ</sup>煮込みます。トマトは<sup>かんづめ</sup>缶詰の<sup>ほか</sup>他にも、

<sup>かこう</sup>ケチャップやソースとしても加工されているので、

<sup>やさい</sup>野菜の中の<sup>なか</sup>年間<sup>ねんかんしょうひりょう</sup>消費量が<sup>せかい</sup>世界1位になります。

<sup>ほか</sup>他にもトマトには<sup>さん</sup>グルタミン酸という<sup>せいぶん</sup>うまみ成分

<sup>おお</sup>が多く<sup>ふく</sup>含まれており、<sup>ビタミン</sup>などの

<sup>えいようか</sup>栄養価も<sup>たか</sup>高い<sup>しょくざい</sup>食材です。





くだもの かき  
ハヤシライス、ポテトのバジルサラダ、果物(柿)