

作ってみてね！

のとのめぐみの給食レシピ

(鳳珠郡学校教育研究会学校給食部会)



Recipe

No. 03

そばろ丼



Point

椎茸や野菜嫌いな子も、みじん切りにすることで食べやすくなります！

材 料 4人分

米	320g
押麦	16g
鶏ひき肉	160g
たまご	3個
さとう	小さじ1
塩	少々
炒め油	小さじ1
にんじん	25g
生しいたけ	70g
ほうれん草	140g
こいくち醤油	小さじ2
うすくち醤油	小さじ2と1/3
酒	小さじ1と1/2
豆板醤	少々

作り方

- 1 麦入りごはんを炊く
- 2 しいたけ、にんじんは粗みじん、ほうれん草も茹でてからみじん切りにする。
- 3 炒りたまごをつくる。
- 4 豆板醤を炒め、鶏ひき肉を加え炒める。にんじん、しいたけも加えてさらに炒める。
- 5 ④にだいたい火が通ったら、調味し、ほうれん草、炒りたまごを加える。
- 6 ご飯に盛り付けて出来上がり。