

給食メニュー紹介

今月のメニューは、「三色丼」です。

【材料(4人分)】

鶏むねひき肉・・・160g

- ★
〔おろししょうが・・・4g(小さじ1)
酒・・・・・・・・・・4g(小さじ1弱)
さとう・・・・・・・・8g(大さじ1弱)
しょうゆ・・・・・・・・8g(小さじ1と1/2)
卵・・・・・・・・・・120g(L2個)
☆
〔さとう・・・・・・・・2g(小さじ2/3)
食塩・・・・・・・・・・ひとつまみ(0.8g)
枝豆・・・・・・・・・・160g(さやつき)
(さやなしの場合80g)

【作り方】

- ① 鍋に★の調味料とひき肉を入れて混ぜ合わせる。
箸4・5本を使ってダマにならないように混ぜながら、汁気がなくなり、ポロポロになるまで炒める。
 - ② 卵は溶いて、☆の調味料を加え混ぜる。フライパンに適量の油をひいて、炒り卵を作る。
 - ③ 枝豆はゆでて、さやから外しておく。
 - ④ どんぶりにご飯を盛り、鶏そぼろ、炒り卵、枝豆を盛り付けてできあがり。
- ※季節に合わせて、枝豆をほうれん草(ごまあえ、おひたし)などの青菜に変えてもおいしいです。