



献立名

そぼろ2色丼



材料 4人分

- グリンピース(あれば) 20g
- たけのこ 100g
- 干しいたけ 4枚
- 鶏ひき肉 120g
- サラダ油 小さじ1
- おろししょうが 小さじ1/2
- 酒 大さじ1
- 砂糖 大さじ1と1/3
- しょうゆ 大さじ1と1/2
- みりん 小さじ1
- 水 大さじ2
- 卵 4個
- サラダ油 小さじ1
- 塩 少々
- こしょう 少々

○献立例○ そぼろ丼 牛乳 きゅうりとつぼ漬けの和え物 豚汁

- 作り方 ※レシピは家庭用にアレンジしています。
- ① グリンピースを茹で、皿にとっておく。
 - ★② たけのこと干しいたけはみじん切りにする。たけのこはさっと下茹でしておく。
 - ③ ★を炒め、鶏ひき肉を入れて酒を振って炒める。
 - ☆④ ②、☆を入れて煮詰まるまで煮て、鶏そぼろを作る。①を加えて混ぜる。
 - ⑤ フライパンに油をひき、溶いた卵を入れ、塩、こしょうを加え、炒り卵を作る。
 - ⑥ ④、⑤をそれぞれご飯の上のにのせる。

※グリンピースの代わりに枝豆でもおいしく出来上がります。

(子ども一人分) ご飯の栄養価は含みません。
エネルギー:203kcal たんぱく質:12.5g 脂質:8.2g 塩分:1.1g