

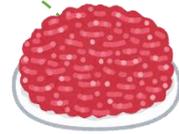
<きゅうしょくレシピ>

とりそぼろ丼



材料(4人分)

鶏ももひき肉	200g
酒	大さじ1
しょうが(みじん切り)	小さじ1
にんじん	20g
油	大さじ1
さとう	大さじ1
みりん	小さじ2
しょうゆ	大さじ1.5
小松菜	120g



作り方

- ① にんじんはせん切り、小松菜は2cmに切る。
- ② 小松菜は、ゆでて、ザルにあげて水気を切る。
- ③ 鍋に油を入れて火にかけ、しょうが、鶏ももひき肉を入れ、酒をふり入れ、ほぐしながら炒める。
- ④ 鶏ももひき肉に火が通ったら、にんじんを加えてさらに炒め、さとう、みりん、しょうゆで味をととのえ、小松菜を加えて炒める。
- ⑤ ごはんに、④をのせる。

✿ポイント✿

9月2日に予定していた給食メニューです。お肉と野菜の栄養たっぷりの丼メニューです。野菜はグリーンピースやほうれん草など、おうちにあるものに、鶏ひき肉はむね肉にしてもおいしくできます。炒り卵をプラスするとさらに栄養UPしますよ！お昼ごはんにおすすめです！！

