

つくってみませんか？

給食のとりめしはひき肉です。



<とりめし>

材料(4人分)

- 鶏ひき肉 … 100g
- 酒(肉にかけておく) … 小さじ1
- おろししょうが … チューブで5cm(3g)
- さとう … 大さじ1
- しょうゆ … 大さじ1

- ごはん … 4杯

作り方

- ① フライパンにごはん以外の材料を入れて、はしを4本持ち、よくまぜあわせる。
- ② 弱火から中火にかけ、まぜながら加熱する。水分がほぼなくなればOK。
- ③ あたたかいごはんにまぜてできあがり♪

