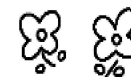


つくってみませんか？

給食では「こぎつねごはんの具」を提供しクラスでまぜます



<こぎつねごはんの具>

材料(4人分)

鶏ひき肉	… 150g
酒(下味)	… 小さじ1
しょうが(みじん)	… 2g
にんじん(千切り)	… 30g
油揚げ(短冊1cm)	… 60g
○さとう	… 大さじ1と1/3
○しょうゆ	… 大さじ1
○みりん	… 小さじ1
油	… 小さじ1
ごはん	… 4杯(600g)

作り方

- ① 油揚げは油抜きをする。
- ② 油を熱し、しょうが、鶏ひき肉を炒める。
- ③ にんじん、油揚げ、○の調味料を入れて、煮る。
ごはんと混ぜて、できあがり♪

