

おすすめ！給食レシピ

NO. 3

子どもたちが大好きな給食のレシピです。
ぜひ、ご家庭でも作ってください。



鶏そぼろどん

材 料 (4 人分)

米 2 合

【鶏そぼろ】

鶏ひき肉 240g

生椎茸 30g

玉ねぎ 120g

むき枝豆 30g

にんじん 40g

ごま油 4g

おろし生姜 4g

おろしにんにく 4g

砂糖 大さじ 1

みりん 小さじ 1

A 味噌 30g

醤油 小さじ 2

★下準備

・調味料 A をあわせておく。

〈切り方〉

・生椎茸、にんじん、玉ねぎはみじん切りにする。

☆作り方

1. ごま油でおろし生姜、おろしにんにく、玉ねぎ、にんじん、鶏ひき肉、椎茸を炒める。
2. 火が通ったら調味料 A で調味する。
3. 最後にむき枝豆を散らす。
4. 炊きあがったごはんをどんぶりに盛り、鶏そぼろを上盛りに盛る。



※ 料理の味つけはお好みに調整してください。