

こまつなのそぼろ煮



副菜

栄養価	中学年1人分
エネルギー	47 kcal
たんぱく質	3.6 g

給食ではごはんの上にかけて、丼ぶりにする人気メニューです。



大津市食育推進キャラクター
おぜんちゃん

★ 材料（ 中学年4人分 ）

鶏ひき肉	60g
酒	8g
こまつな	100g
もやし	80g
にんじん	20g
三温糖	2.8g
みりん	2g
濃口しょうゆ	10g
ひまわり油	1.2g

★ 作り方

- ① こまつなは2cm幅に切る。にんじんは千切りにする。
- ② こまつなともやしはゆがいておく。
- ③ 鶏ひき肉に酒をふりかけ、フライパンに油を熱し、パラパラになるまで炒める。
- ④ ③にこまつな、もやし、にんじんを入れて炒める。
- ⑤ 野菜が炒まったら、三温糖、みりん、しょうゆを加えてさらに炒める。

☆ 給食のレシピは大量調理用の分量のため、ご家庭で作ると若干味付けが異なることがあります。お好みに合わせて調節してください。

かるた

ゆかりの地 大津市学校給食レシピ

