

給食レシピの紹介 香りさわやかカラフルそぼろ丼

〈材料（4人分）〉

- ・米油 …………… 大さじ1
- ・とりひき肉（あらびき） …… 200g
- ・しょうが（みじん切り） …… 4g
- ・にんじん（みじん切り） …… 80g
- ・コーン …………… 100g
- ・青じそ（ざく切り） …………… 4g
- A {
 - ・さとう …………… 大さじ3/4
 - ・しょうゆ …………… 大さじ3/4
 - ・酒 …………… 大さじ1



献立コンクール最優秀作品です。豊川市産の青じそがたっぷり入った丼です。さわやかで食がすすむだリン☆



〈作り方〉

- ①フライパンに米油をひいて、しょうがを炒め、香りが出たら、にんじんを加えて炒める。
- ②とりひき肉を加えて色が変わるまで炒め、コーンを加える。
- ③Aを加えてさらに炒める。
- ④青じそをしあげに加えてさっと混ぜる。
- ⑤ごはんの上のにのせて食べる。