

きゅうしよく しょうかい どん
給食レシピの紹介 くり入りそぼろ丼

ざいりょう にんぶん
〈材料 (4人分)〉

- とりひき肉 80 g
 - 酒 小さじ1
 - コーン 48 g
 - くり (一口大) 80 g
 - むきえだ豆 32 g
- A {
- さとう 小さじ2
 - しょうゆ 小さじ2
 - 和風だし 小さじ1/2



つく かた
〈作り方〉

- ① とりひき肉に酒をふっておく。
- ② Aの調味料を合わせ、とりひき肉を入れ炒める。
- ③ とりひき肉に火が通ったら、コーン、くりを加え炒める。
- ④ えだ豆を加え炒めて仕上げる。