

きゅうしよく しょうかい どん
給食レシピの紹介 とりごぼう丼

ざいりょう にんぶん
〈材料 (4人分)〉

- ・ サラダ油^{あぶら} …………… 小^こさじ1
- ・ おろししょうが …………… 2 g
- ・ とりももひき肉^{にく} …………… 140 g
- ・ 酒^{さけ} …………… 小^こさじ1/2
- ・ にんじん (せん切り)^ぎ …… 40 g
- ・ ごぼう (せん切り)^ぎ …… 60 g
- A { ・ さとう …………… 大^{おお}さじ1/2 弱^{じやく}
- ・ 和風だし^{わふう} …………… 小^こさじ1/2
- ・ しょうゆ …………… 小^こさじ2



甘辛い味付けで、ごはんが
どんどん進むだリン☆



つく かた
〈作り方〉

- ① フライパンにサラダ油^{あぶら}を熱^{ねつ}し、おろししょうが^{いた}を炒^{かお}めて香^たりを立てる。
- ② 酒^{さけ}をふったとりももひき肉^{にく}を炒^{いた}め、にんじん、ごぼうも加^{くわ}えてさら^{いた}に炒める。
- ③ 火^ひが通^{とお}ったらAの調味料^{ちょうみりょう}で味付け^{あじつ}をして仕上^{しあ}げる。