

給食レシピの紹介 洋風まぜごはん

〈材料（4人分）〉

- ・ とり胸肉（1.5 cm角切り） …… 100g
- ・ 白ぶどう酒 …… 小さじ1/2
- ・ サラダ油 …… 小さじ1
- ・ にんじん（さいの目切り） …… 60g
- ・ たまねぎ（さいの目切り） …… 140g

- A {
- ・ しょうゆ …… 小さじ2
 - ・ 洋風だし …… 小さじ1
 - ・ 食塩 …… 少々
 - ・ こしょう …… 少々



ごはんがたくさん食べられ、
子どもたちに人気のメニューの1
つだリン☆



〈作り方〉

- ① とり胸肉に白ぶどう酒をふる。
- ② サラダ油でとり胸肉、にんじん、たまねぎの順に炒める。
- ③ 野菜が柔らかくなったらAを加える。
- ④ ごはんに混ぜ、仕上げる。