

主食



\*おいしい給食レシピ\*

# こぎつねごはん



## ざいりょう 材料 (4人分)

こめ	ごう	うすあげ	まい
・米	2合	ぶた	1枚
・しょうゆ	おお	にく	50g
・酒	おお	・にんじん	50g
	大さじ1	・えだまめ	20さや
	大さじ1	・サラダ油	こ
			小さじ1
		しょうゆ	おお
		酒	おお
		砂糖	おお
			大さじ1



## つくりかた <作り方>

- ① 米を研いで炊飯釜に入れる。しょうゆと酒を加え、炊飯器の2合の目盛りまで水を入れて炊く。
- ② えだまめをゆでてさやから出しておく。
- ③ うすあげは1.5cm角の色紙切り、にんじんは1cm角の色紙切りにする。
- ④ フライパンにサラダ油をあたため、豚ひき肉を炒めて、にんじん、うすあげの順に炒めAの調味料で味付けする。
- ⑤ 炊き上がったごはんの中に②と④を混ぜてできあがり♪



POINT

- ・小さく切ったうすあげが入っているので「こぎつねごはん」という名前が付きました。
- ・おにぎりやお弁当にも向く混ぜごはんです。
- ・豚ひき肉を入れずに作ると、あっさりした味になります。