

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	2合	うすあげ	1枚
しょうゆ	おお 大さじ1	ぶた ひき肉	50g
さけ 酒	おお 大さじ1	にんじん	50g
		えだまめ	20 さや
		サラダ油	こ 小さじ1
		しょうゆ	おお 大さじ1
		さけ 酒	おお 大さじ1
		さとう 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」という名前が付けました。
- ・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。