北中学校

野菜たっぷりそぼろ丼

材料(給食1人分)

鶏ひき肉	40 g
玉ねぎ(みじん切り)	40 g
にんじん(みじん切り)	15 g
小松菜	10 g
ピーマン(みじん切り)	5 g
しいたけ(みじん切り)	5 g
─ 砂糖	2 g
濃口しょうゆ	4 g
みりん	1 g
酒	1 g
なたね油	0. 5g



作り方

- ①小松菜は塩ゆでし流水にとり、水気を切り、細かく切る。
- ②鍋に油を熱し、鶏ひき肉を炒める。火が通ったら、にんじん、玉ねぎ、ピーマンを加えて炒める。
- ③野菜がしんなりしたら、しいたけを加えて炒め、調味料と小松菜を加えて仕上げる。
- ④ごはんにかける。
 - ※給食用に分量および作り方を一部変更しています。
 - ※大量調理用の分量のため、ご家庭で作る際には量を調整してください。