

豚そぼろ丼



11月 第1回 いがスマイル給食 (いがっこ夢)



☆材料 (1人分)

| | | | |
|----------|----------------|----------|----------------|
| しょうが | 1.5g | にんじん | 10g |
| ☺ 豚ひき肉 | 40g | さとう | 小さじ1と1/5(3.6g) |
| 酒 | 小さじ1/3強(2g) | こいくちしょうゆ | 小さじ1(6g) |
| たけのこ水煮 | 10g | ☺ 精白米 | 105g |
| にんじん | 10g | | |
| さとう | 小さじ1と1/5(3.6g) | | |
| こいくちしょうゆ | 小さじ1(6g) | | |

☆つくり方

- ① しょうがはみじん切り、たけのこにんじんは粗みじん切りにする。
- ② しょうがと豚肉に酒を加えてパラパラに炒める。
- ③ たけのこ、にんじんを加え炒める。
- ④ 調味料を加え炒める。
- ⑤ 炊きあがったご飯の上のにせる。

POINT

ひき肉から脂がでますが、脂が少なく炒めにくい場合はサラダ油を加えてください。
この日の卵スープの卵とねぎ、柿 (すなみ柿) も伊賀産です☺