



給食レシピ

三色とりそぼろ丼

エネルギー 414kcal たんぱく質 17.1g 塩分0.8g

材 料	1人分	4人分
ごはん	150g	600g
卵	25g	2個
鶏ひき肉	50g	200g
おろししょうが	0.5g	少々
酒	2.5g	小さじ2
みりん	1.5g	小さじ1
しょうゆ	3g	小さじ2
砂糖	0.8g	小さじ1
みそ	1.5g	小さじ1
片栗粉	0.8g	小さじ1
冷凍むき枝豆	8g	30g

作り方

- ① 卵を割りほぐし、油(分量外)を熱したフライパンに流し入れる。菜箸でよくほぐしながら加熱し、炒り卵を作っておく。
- ② 鍋に酒、みりん、しょうゆ、砂糖、みそ、水(大さじ2位)を入れ、鶏ひき肉とおろししょうがも入れて加熱する。ほぐしながら煮て、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ③ ②に枝豆と①を加えて混ぜ合わせる。
- ④ 丼にごはんを盛り、③をのせて出来上がり。

料理の紹介

とりそぼろは、冷蔵庫で3日程度保存できるので、時間のある時に多めに作っておくことをおすすめします。朝ごはんやお弁当にも活用できます。給食では、もやし、キャベツ、ほうれん草、にんじんなどが入ったおひたしものせています。