

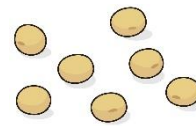
学校給食レシピ紹介



ソイ丼

材 料 1人分

麦飯（白飯も可）	150g
サラダ油	1g
豚ひき肉	25g
ベーコン1cm幅	3g
ゆで大豆	30g
水	15g
カレールウ	1g
上白糖	4g
本みりん	3g
こいくちしょうゆ	5g
春菊（みじん切り）	2g



つくりかた

1. 鍋にサラダ油を熱し、豚肉・ベーコンを炒めます。
2. 肉に火が通ったら、大豆、水、しょうゆ、砂糖、みりんを入れて煮ます。
3. カレールーを加え、煮込みます。
4. 最後にみじん切にした春菊を加え火を通します。

Point

- 大量調理の量です。家庭では調味料や量の調整をしてください。
- ごはんにかけて、食べましょう。
- 春菊と多めのみりんがポイントです。
- カレー味なので春菊が苦手な人にも食べやすくなっています。