

学校給食レシピ紹介



ひき肉ともやしのあんかけ丼

材 料 1人分

白飯	150 g	こいくちしょうゆ	5.5 g
サラダ油	1 g	上白糖	2.2 g
根生姜（みじん切り）	0.6 g	食塩	0.4 g
にんにく（みじん切り）	0.6 g	ごま油	0.5 g
鶏むねひき肉	45 g	ピーマン（せん切り）	6.6 g
もやし	44 g	赤ピーマン（せん切り）	4.4 g
干しいたけ（スライス）	1 g	でん粉	1 g
トウバンジャン	0.2 g	水	2 g

つくりかた

1. 鍋に油を熱し、にんにく、しょうがを炒めて香りをだします。
2. ひき肉を炒め、肉に火が通ったら、もやし、しいたけを炒めます。
3. 調味し、ピーマン、赤ピーマンを加えて煮ます。
4. 最後に水溶きでん粉を加えてトロミをつけ、ごま油で香りをつけます。

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、どんぶりにして食べましょう。
- ピーマン、赤ピーマンは炒める前に、サッとゆでておくことで、きれいな色を保つことができます。