

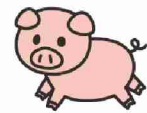


二色そぼろ (肉そぼろ・卵そぼろ)



ひとくちメモ

- ・給食では、肉そぼろに凍り豆腐や粒状のだいずを入れることがあります。
- ・写真はゆでたスナップえんどうをななめ切りにして添えています。



作り方

材料と分量 (4人分)

肉そぼろ	豚肉 (ひき)	160g
	にんじん	60g
	しょうが	少々
	しょうゆ	大さじ1.5
	砂糖	大さじ1
	みりん	小さじ1
	酒	小さじ1
	水	大さじ2
卵そぼろ	卵	3個
	砂糖	大さじ1
	塩	少々
	油	小さじ1

【肉そぼろ】



- 1 にんじん・しょうがをみじん切りにする。
(しょうがはチューブでもよい)



- 2 調味料にしょうが・にんじん・ひき肉を入れ、ほぐして火をつけ、火が通るまで炒る。



【卵そぼろ】



- 1 卵を割り、砂糖・塩を入れてよく溶いておく。



- 2 フライパンに油を熱し、卵を入れて炒る。



栄養価

肉	エネルギー	104kcal
	たんぱく質	8.5g
卵	エネルギー	75kcal
	たんぱく質	4.6g



麦ごはん 牛乳
肉そぼろ 卵そぼろ
さつき汁

2021年5月の給食献立より

