

おいしい学校給食

人気メニューのご紹介

そばろ御飯

■材料 4人分

ごはん	4杯	長ねぎ	1/2本
豚挽き肉	200g	しいたけ	2枚
生姜	1/2かけ	グリーンピース	30g
油	大1	三温糖	大1
玉ねぎ	1コ	みりん	大1
人参	1/2本	酒	大1
筍(茹で)	150g	しょうゆ	大2

■作り方

- ① 玉ねぎ、人参、筍、長ねぎ、しいたけは全みじん切りにする。
- ② ナベに油を熱し、挽肉とすりおろした生姜を入れて、炒める。
- ③ 玉ねぎを加えて、透き通るまでよく炒める。
- ④ 人参、筍、しいたけを加えて更に炒め、三温糖酒、みりんを加える。
- ⑤ 野菜に火が通って、やわらかくなったらしょうゆを加えて味付けし、長ねぎとグリーンピースを加えて、出来上がり。



※ ごはんにかけて、いただきます。