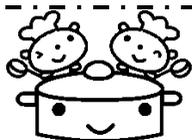


給食メニュー紹介



給食だより

8・9月の献立から、8月26日（水）に登場する「三色そぼろ丼の具」を紹介します。
鶏ひき肉だけでなく、崩した豆腐と一緒に炒めて作ります。そぼろの茶色、グリーンピースの緑、卵の黄色の3色が見た目にもきれいな丼です。

丼メニューは手軽に作って食べられます。夏休み中のお昼ごはんにもおすすめです！
親子で一緒に作ってみてはいかがでしょうか。

【三色そぼろ丼の具】

材料（4人分）

- ・鶏肉ミンチ . . . 80g
- ・木綿豆腐 . . . 60g
- ・人参 . . . 40g
- ・グリーンピース . . . 35g
- ・卵 . . . 1個
- ・おろししょうが . . . 小さじ1/2
- ・酒 . . . 小さじ1
- ・さとう . . . 小さじ1
- ・こいくちしょうゆ . . . 大さじ1

緑の野菜は冷凍のグリーンピース、インゲン等を使うと手軽にできます。
他にもお好みの野菜を加えたり、カレー粉を加えてみたりと、自由にアレンジして作ってもいいですね！

☆ 作り方 ☆

- ①木綿豆腐は水分を切り、手で崩しておく。
- ②卵は炒り卵にする。
- ③鶏肉ミンチとおろししょうがを油で炒める。
- ④③に人参(千切り)と①の豆腐を加えてさらに炒める。
- ⑤④にグリーンピースを加え、調味し、②の炒り卵を加える。

