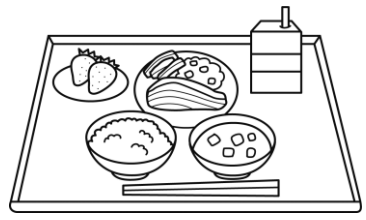
上北小 給食 レシピ

料理名

こぎつねごはん



小さく切った油揚げを混ぜたご飯、子ぎつねご飯です。

材料名	分量(４人分)	切り方等
ごはん	４人分	
サラダ油	小さじ１	
豚ひき肉	50g	
人参	1/3本	千切り
油揚げ	2枚	短冊切り
酒	大さじ１	調味料
みりん	小さじ１	調味料
さとう	大さじ１	調味料
しょうゆ	大さじ２	調味料
こねぎ	1/4束	小口切り

作り方

① 人参・油揚げ・小葱を切る。

② 鍋にサラダ油を入れて中火で加熱する。

③ ひき肉を炒めて、色が変わったら人参を炒める。

④ 油揚げ、調味料を加えて蓋をして5分煮る。

⑤ 炊きあがったご飯に、④と小葱を混ぜる。

【ポイント】

○ たけのこやキノコ類を加えても美味しく仕上がります。

○ お酢大さじ１を加えて酢飯風にすると、さっぱり仕上がり、日持ちもよくなります。

○ 給食では、風味を出すために、もち米を2割加えています。お好みでどうぞ。