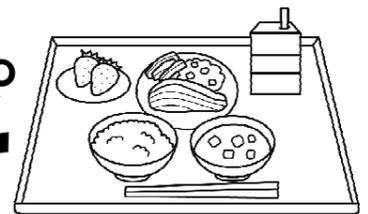


大北小の給食 レシピ



料理名

三色丼



材料名	分量(4人分g)	切り方等	作り方
ご飯	4膳分		① ご飯を炊く。 ② ひき肉の甘辛煮を作る。 ・フライパンに油をひいて、しょうがと豚ひき肉を炒める。 ・肉の色が変わってきたら酒、砂糖、みりん、しょうゆの順に入れて、さらに炒める。 ③ 炒り卵を作る。 ・卵を溶き、砂糖、塩、酒を入れてよく混ぜる。 ・フライパンに油をひいて、強火で加熱をし、卵液を全部入れる。 ・菜ばしでよくかき混ぜていく。 ・卵に火が通ってきたら、火からおろし、さらに菜ばしで卵がぽろぽろになるまでかき混ぜる。 ④ お浸しを作る。 ・根っこの部分に十字の切り込みを入れてよく洗う。 ・鍋にお湯を沸騰させて、根本から湯につけて10秒たったら、葉の部分も入れて1分茹でる。 ・茹であがった小松菜を手早く流水で冷やす。 ・小松菜を根本をまとめてよく絞り、3cm幅に切る。 ・だし汁、砂糖、薄口しょうゆで味付けをする。 ⑤ 炊きあがったご飯の上に、3つの具材をのせて完成。
◎ひき肉の甘辛煮			
油	3	小さじ1	
しょうが	1	1片	
豚ひき肉	270		
酒	6	小さじ1	
砂糖	8	大さじ1弱	
しょうゆ	24	大さじ1と1/3	
みりん	12	小さじ2	
◎炒り卵			
油	6	小さじ1と1/2	
卵	180	卵3~4個	
砂糖	6	小さじ2	
塩	0.6	少々	
酒	1	少々	
◎お浸し			
小松菜	120	3cm	
ゆで塩	少々		
かつおだし	18		
砂糖	0.6	少々	
うすくちしょうゆ	9	小さじ1と1/2	