



文責：栄養教諭 中村

9月の給食 おすすめレシピ

ソイ SOY 丼



<材料> 4人分

豚ミンチ	100g	ケチャップ	大さじ3
水煮大豆	40g	ウスターソース	小さじ1弱
チーズ	10g	こいロしょうゆ	小さじ1弱
たまねぎ	100g	砂糖	小さじ1弱
トマト水煮缶	40g	みりん	小さじ1/2
にんじん	20g	チリパウダー	少々
にんにく	少々	塩・こしょう	少々
		油	小さじ1

<作り方>

- ① にんにくはみじん切り、にんじん、たまねぎは粗みじん切りにする。
- ② フライパンに油を入れ、にんにくを炒め香りを出し、続けて豚ミンチを入れ、塩・こしょうをふり、炒める。
- ③ にんじん、たまねぎを入れ、さらに炒め、火が通ったら、砂糖を加え、残りの調味料も加える。
- ④ 水煮大豆を加え、最後にチーズを入れ溶けたら、出来上がり。

※材料は中学年の分量ですので少な目です。ご家庭で調整されてください。