

→ 親子そぼろ



材料(4人分)

にんじん	60g(中1/4本くらい)
炒め油	適量
卵	2個 (Mサイズ)
冷凍グリーンピース	16g
鶏ひき肉	120g
酒	2g (小さじ1/3強)
中双	12g (小さじ2と1/3強)
みりん	2g (小さじ1/3)
しょうゆ	14g (小さじ2と1/3)

→ 作り方

1. にんじんはさがぎにする。
2. フライパンに油をひき、割りほぐした卵でいり卵を作る。
3. 冷凍グリーンピースは下茹でする。
4. フライパンに油をひき、鶏ひき肉を炒める。
5. 肉の色が変わったらにんじんを入れ、酒・中双・みりんを入れてさらに炒める。
6. 火が通ってしんなりしたら、しょうゆ・茹でたグリーンピース・(2)のいり卵を加えて炒める。

* コツ・ポイント *

* 中双がなければ、上白糖(大さじ1と1/3)でも代用できます。

* 給食では大量調理なので、水分が蒸発しにくく汁気が残ります。

給食通りの仕上がりにするには、⑥で水を100mlくらい足してください。