

→ 豚そぼろ



材料(4人分)

| | |
|------|----------------|
| 玉ねぎ | 80g (中1/2個) |
| にんじん | 40g (中1/5本) |
| いり卵 | 80g (Mサイズ15個分) |
| むぎ枝豆 | 20g |
| 油 | 適宜 |
| 豚ひき肉 | 60g |
| しょうが | 少々 |
| 酒 | 2g (小さじ1/3強) |
| 中双 | 8g (大さじ1弱) |
| みりん | 2g (小さじ1/3) |
| しょうゆ | 12g (大さじ1弱) |

→ 作り方

1. 玉ねぎ・にんじんは粗みじん切る。
2. 卵でいり卵を作る。(フライパンに油をひき、卵が細かくなるように炒める。)
3. むぎ枝豆が冷凍の場合は下茹でする。
4. フライパンに油をひき、豚ひき肉を炒める。
5. 肉の色が変わったらしょうがを入れ、酒・中双・みりんを入れてさらに炒める。
6. にんじん・玉ねぎを加えて炒め、野菜がしんなりしたら、しょうゆ・むぎ枝豆・2のいり卵を加えてさっと炒めあわせる。

* コツ・ポイント *

- * 中双がなければ、上白糖(大さじ1)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100mlくらいを足してください。