



『そぼろごはん』



●材料 分量（4人分）

米	2合（300g）
にんじん	20g
A	しょうゆ 9g （小さじ1と1/2）
	塩 1.1g
	水（昆布だし汁）450ml
とりひき肉	130g
玉ねぎ	70g
B	しょうが 1かけ
	砂糖 9g（大さじ1）
	しょうゆ 11g（小さじ2）
	酒 3.5g（小さじ1/2）
	みりん 3.5g（小さじ1/2）

●作り方

1. にんじん、玉ねぎ、しょうがはみじん切りにする。
2. 米を洗い、Aの調味料・にんじんを入れて炊飯器で炊く。
3. 熱したなべに油をしき、しょうがを炒めたあと、とりひき肉・玉ねぎを加えて炒める。
4. 3にBの調味料を加え、水気がほとんどなくなるまで煮つめる。
5. 4を炊きあがったご飯に混ぜる。

●学校給食献立例



- ・そぼろごはん
- ・わかさぎの天ぷら
- ・酢の物
- ・すまし汁
- ・牛乳



ご飯に少し味をつけるのが、ポイントです。
炒り卵が入ると、彩りがきれいです。



水巻町学校給食レシピ