



かんたん・おいしい給食レシピ ②

<レッツ クッキング!>

令和2年3月 下松市立小学校給食センター



*おうちの方へ

なっとうが苦手な人にも好評で、ごはんが進むおかずです。

手軽に作る事ができるように、材料は目安量を表記しています。調味料の量は様子を見て加減してください。

スタミナなっとう



ざいりょう にんぶん 材料 (4人分)



- なっとう (ひきわり・^{こつぶ}小粒など) 2パック
- ^{ぎゅうにく}牛ひき肉 60g
- ^{ほそほん}ねぎ (細め) 3本
- ^{センチ}おろししょうが (チューブ) 1cmくらい
- ^{センチ}おろしにんにく (チューブ) 2cmくらい
- ^{おお}いりごま 大さじ1
- ^{あぶら}ごま油 小さじ1/2

ちょうみりょう 調味料

- ^{おお}さとう 大さじ1/2
- ^こしょうゆ 小さじ1
- ^{おお}みりん 大さじ1/2

* ^{ちょうみりょう}調味料の代わりに、なっとうについている^{つか}たれを使って^{あじつ}味付けをしてもよいです。

つく かた 作り方

① ^{ちい}ねぎは小さく切る。^{ちょうみりょう}調味料は^{はか}量って、いっしょに^ま混ぜ^あ合わせておく。



② フライパンにごま^{あぶら}油を入れて、^ひ火にかける。



③ おろししょうが、おろし^{ぎゅうにく}にんにく、^い牛ひき肉を入れて^{ちゅうび}中火で炒める。



④ ^{にく}ひき肉に^ひ火が通ったら^ひ火を止め、^{ちょうみりょう}調味料を入れて^ま混ぜる。



⑤ もう一度^{いちど}火にかかけ、なっとう・ねぎ・いりご^ままを加えて^ま混ぜ^あ合わせて、^ひ火を止める。

