

混ぜご飯

エネルギー	374kcal
たんぱく質	8.9g
脂質	4.8g
食塩相当量	0.5g

★材料(4人分)

ご飯		720g
サラダ油		小さじ1/2
豚ひき肉		40g
人参	短冊切り	25g
たけのこ水煮	短冊切り	40g
油揚げ	短冊切り	1/2枚
干しいたけ	戻す・千切り	1枚
三温糖	A	大さじ2・1/3
酒		小さじ1/2
みりん		小さじ1/2
減塩しょうゆ		大さじ1
干しいたけの戻し汁		適量

★作り方

- ① 鍋にサラダ油を熱し、豚ひき肉～干しいたけまでを順に加え、炒める。
- ② Aの調味料と干しいたけの戻し汁を加え、煮る。
- ③ 温かいご飯に②を加え混ぜる。



給食の混ぜご飯は、子どもが好きな甘めの味付けになっています。お好みで、三温糖の量を調整してみてください。