学校給食レシピ紹介

きつね丼



材 料 1 人分

白飯	I 5 0 g	ながねぎ(斜め切り)	I 0 g
かつお厚削り節	0.3g	食塩	0. I5g
水	4 O g	こいくちしょうゆ	7 g
炒め油	少々	本みりん	2. 8 g
豚もも赤身肉(小間切り)	I 5 g	上白糖	2 g
油揚げ(せん切り)	3 O g	でん粉一	3 g
たまねぎ(スライス)	3 O g	水	6 g
にんじん(せん切り)	I O g		

つくりかた

- 1. 厚削り節でダシをとります。
- 2. 鍋に油を熱し、豚肉を炒めます。豚肉に火が通ったらたまねぎ、にんじんを 炒めます。
- 3. | でとったダシ汁を加え、油揚げ、長ねぎを入れ調味します。
- 4. 最後に水溶きでん粉を加え、トロミをつけます。
 - ○大量調理の量です。家庭では調味料や量の調整をしてください。
 - ○ごはんにかけて、どんぶりにして食べましょう。
 - ○給食では削り節でダシをとっていますが、粉末の和風だしを使っても 調理できます。