

学校給食のおすすめ献立

三色そばろ

<材料（4人分）>

豚ももひき肉	50g
鶏むねひき肉	80g
しょうがおろし	少々
しょうゆ	大さじ1弱
みりん	小さじ1
酒	小さじ1
砂糖	大さじ1.5
炒り卵	2個分
むき枝豆	35g



<学校給食の献立 711kcal>

- ・ そぼろ丼（むぎごはん、三色そばろ）
- ・ つみれと春雨の味噌汁 ・ 大学芋 ・ 牛乳

<作り方>

① *の材料で肉そばろを作ります。

鍋にひき肉と調味料を入れて、火にかける前によく混ぜる。ひき肉が調味料を吸ったら火にかけ、混ぜてぽろぽろになるまで炒める。

② 肉そばろと炒り卵とゆでた枝豆を混ぜてごはんのにのせる。

“お弁当にもどうぞ！！”

