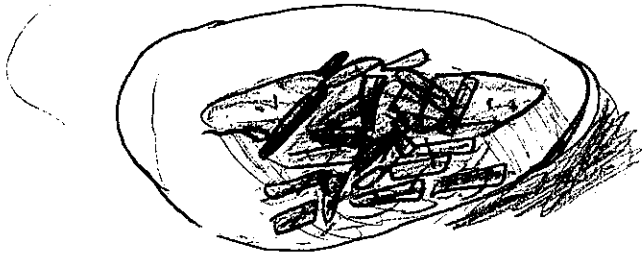


# 誰でも作れる ♪朝ごはんレシピ♪

給食委員会が  
作成しました♪

<材料 | 人分> 給食委員会 名前     

<イラスト>【スタミナUP <sup>魚</sup> 蒸しの中華 <sup>ちゅうか</sup> 蒸し】



## <材料>

- <sup>さけ</sup> 魚 <sup>き</sup> 身 50g
- エリンギ 15g
- にんじん 15g
- にんにく 0.5g
- しゅうゆ 4g
- すりごま 0.6g
- ごま油 0.5g
- にら 15g
- 水 40cc
- さとう 1.5g

## <作り方>

- ① にらは3cm、エリンギ、にんじんは4cmぐらいの <sup>たん</sup> 筥 <sup>豆</sup> 切り、にんにくは、みじん切りにする。
- ② フライパンにごま油を熱し、にんにくを入れ <sup>かほり</sup> 香りを出す。
- ③ ②に <sup>ちゅうみり</sup> 調味料を入れ <sup>さけ</sup> 魚身の切り身と①を入れ <sup>ふた</sup> 蓋をし、煮含める。【汁が少なくなるまで煮る】
- ④ 皿に盛り、すりごまをかける。 <sup>ちゅうり</sup> 【調理時間】10分