

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

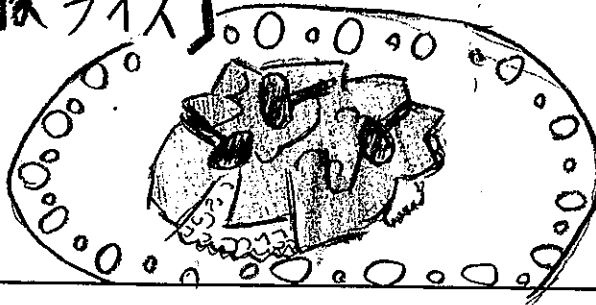
<材料 | 人分>

給食委員会 名前



<イラスト>

【ヒヨリ豚ライス】



<材料>

- 豚肉(薄切り肉) ... 100g (合わせ調味料)
 - 豆板醬 ... 小さじ1/2
 - にんにく(つぶす) ... 1かけ
 - しょうが(つぶす) ... 1かけ
 - サラダ油 ... 大さじ1
 - 玉ねぎ(スライス) ... 8g
 - 木しめじ(小房に分ける) ... 20g
 - 温かいご飯 ... 茶わん1杯
 - 万能ねぎ(小口切り) ... 大さじ1
- (合わせ調味料)
 ・しょうゆ ... 小さじ2
 ・さとう ... 大さじ1
 ・オイスターソース ... 大さじ1
 ・白みそ ... 小さじ2
 ・水 1/4 カップ

<作り方>

- 鍋に油を入れ、豆板醬、にんにく、しょうがを入れて熱し、香りが出てきたら、豚肉を加えて炒める。
- 豚肉が炒めあかたら、野菜、しめじを加え、軽く炒め合わせたら、合わせ調味料を入れて10分煮込む。(調味料が無くなるまで)
- 器に適度にご飯を盛り、万能ねぎを散らし豚肉をのせる。