

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♪

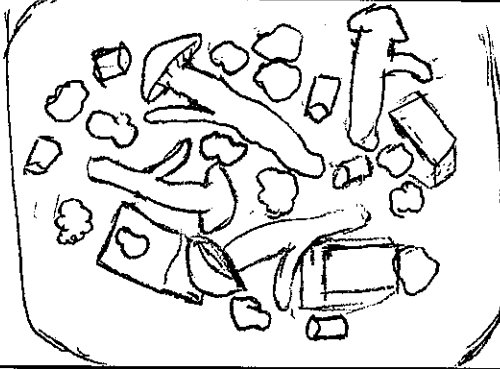
<材料 3 人分>

給食委員会 名前



<イラスト>

やさらか
厚揚げの
そばろあんかけ



<材料>

厚揚げ... 1枚	しょうゆ... 大さじ2
豚ひき肉... 100グラム	水... 150cc
ふなしめじ... 1パック	油... 小さじ1
万能ねぎ... 20グラム	片栗米粉... 小さじ1
しょうが... 少々	(水で溶く)
さとう... 大さじ2	
みりん... 小さじ1	

<作り方>

- ① 厚揚げは食べやすい大きさに切る
- ② 鍋に油と生姜を入れて熱してから、豚ひき肉を入れて火少める
- ③ その中に厚揚げとしめじを入れて、水を入れて調味料で味付けする
- ④ 5~10分煮込んでから、水溶き片栗米粉でとろみをつける
- ⑤ 刻んだ万能ねぎをちらしてかける