

やながわふう

柳川風どんぶり



<献立名>

☆ 柳川風丼
ごはん
牛乳
切干大根の煮物
りんごタルト



*材料は学校給食(3~4年生)の4人分量です。

<材料>

豚肉スライス	120g	
ささがきごぼう	100g	
人参	70g	
ねぎ	20g	
さつま揚げ	40g	
卵	3個	
サラダ油	小さじ1/2	
A	砂糖	大さじ2
	濃口しょうゆ	大さじ1
	薄口しょうゆ	小さじ1
	みりん	小さじ1
だし汁	適量	
ごはん	150g	

<作り方>

- 1 豚肉は食べやすい大きさに切り、人参は細切り、さつま揚げは短冊切り、ねぎはななめ切りにする。
- 2 サラダ油を熱し、豚肉、ささがきごぼう、人参の順に炒める。
- 3 Aの調味料を入れ、だし汁をひたひたに加える。
- 4 さつま揚げを入れて煮る。
- 5 ねぎを入れ、溶き卵でとじる。
- 6 ごはんの上にかける。

おうちでは、市販のささがきごぼうを使うと簡単だよ。

