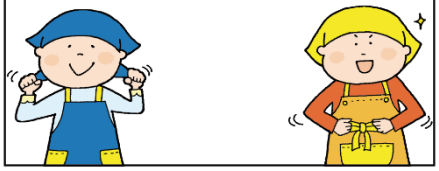
やながわふう

柳川風どんぶり

＜給食献立例＞

☆ 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 人分の量です。

＜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		600g(4 人分)

＜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りん。