

やながわふう

柳川風どんぶり



<給食献立例>

☆ 柳川風井
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	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。

