

三色そぼろ

北川辺学校給食センターから、幼稚園、小・中学校へ提供した「三色そぼろ」のレシピをご紹介します。



【材 料】

材 料 名	1 人 分	4 人 分
たまご	25 g	100 g
鶏ひき肉	20 g	80 g
コーン	4 g	16 g
むきえだまめ	5 g	20 g
しょうがの汁	0.3 g	1.2 g
砂糖	2.5 g	10 g
しょうゆ	3 g	12 g
酒	0.5 g	2 g

【栄養価】

エネルギー	塩分量
99kcal	0.7g

【作り方】

(1人当たり)

- ① フライパンを熱し、いりたまごを作る。火がとおったら、取り出しておく。
- ② ①で使ったフライパンの粗熱がとれたら、鶏ひき肉と A を入れ、よくほぐす。
- ③ フライパンに火をつけ②を炒め煮る。
- ④ ③に火がとおったら、コーンとむきえだまめを入れ、炒めながらよく混ぜる。
- ⑤ 最後に、①としょうがの汁を入れ、完成。

● POINT ●

いりたまごを作るとき、必要な場合は、油をひいてください。

鶏ひき肉は、ほぐしにくいので調味料とよくあわせると炒めやすくなります。

令和4年10月：北川辺学校給食センター