



主菜

かつおそぼろ



材料（4人分）

・ かつおなまりぶし	100g
・ おろししょうが	小さじ1/3
・ 砂糖	大さじ1
・ しょうゆ	小さじ2
・ 酒	小さじ1
・ 鶏卵	120g(Lサイズ2個)
・ ★砂糖	大さじ1
・ 塩	少々
・ グリンピース(又は枝豆)	8g
・ 油	適宜

< 作り方 >

- ① かつおなまりぶしをほぐしておく。
鍋を火にかけて油を入れ、ほぐしたかつおなまりぶしを入れる。しょうがと酒を加えて炒め、ある程度炒め終えたら砂糖としょうゆを順に入れて煮る。
- ② 鶏卵を割ってほぐし、★印の砂糖を加えて混ぜる。フライパンを火にかけて油を入れ、鶏卵を入れてからよくほぐしながら炒める。炒り卵になったら、お皿にとりだしておく。
- ③ ①のかつおなまりぶしに味がついたら、②とグリンピース(又は枝豆)を加えて火を通す。

ポイント

- ・ 給食では、焼津市産のかつおなまりぶしを使用しています。
- ・ 写真のように、ごはんの上にのせて食べましょう。
- ・ 鶏そぼろと比較して食べてみるのもいいですね。