



主菜

鶏そぼろ



材料（4人分）

- | | |
|-------------------|---------------|
| ・ 若鶏胸ひき肉 | 120g |
| ・ おろし生姜 | 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 | 100g(Lサイズ*2個) |
| ・ ★砂糖 | 大さじ1 |
| ・ ★塩 | 少々 |
| ・ グリンピース(むいてあるもの) | 20g |
| ・ キャンーラ油 | 適宜 |

< 作り方 >

- ① 鍋を火にかけて油を入れ、鶏ひき肉を入れる。生姜と酒を加えて炒め、色が変わってきたら、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、★印の調味料を加えて混ぜる。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。炒りたまごになったら、お皿にとりだしておく。
- ③ ①の鶏肉に味がついたら、②とグリンピースを加えて火を通す。

ポイント

- ・ 給食では、鶏肉だけでなくツナ缶やなまり節でも同じように調理をします。
ご飯の上にのせて、そぼろ丼にして食べましょう。
- ・ ご飯が進むので、お弁当にもぴったりです ♪