



こおりやま
郡山のセルフピロシキ

きゅうしょく

あじ
おうちでも味わおう！

給食レシピ

給食では郡山市産のトマト
を使っています♪



ちゅうがっこう かつ にち もく
中学校7月4日(木)
きゅうしょく どうじょう
の給食に登場！

＜材料＞ 4人分

豚ひき肉	100g
たまねぎ	80g
にんじん	40g
トマト	30g
むき枝豆	25g
春雨	12g
クッキングチーズ	大さじ1
砂糖	小さじ1
濃口しょうゆ	小さじ2
中華スープ	小さじ1
料理酒	小さじ1
トマトケチャップ	小さじ2
こしょう	少々
油	適量

＜作り方＞

- ① たまねぎ…みじん切り にんじん…みじん切り トマト…小さめ一口大
はるさめ ゆ ちど 春 雨…お湯につけて戻してから、食べやすい長さに切っておく。
ちょうみりょう あ 調味料④は、すべて合わせておく。
- ② フライパンに 油 を入れて熱し、豚ひき肉を炒める。
- ③ 肉の色が変わったら、たまねぎ、にんじんを加えて炒める。
- ④ たまねぎがしんなりしたら、トマト、春雨、調味料を加えて、トマトをつぶしながら、
ぜんたい いた 全体がなじむまで炒める。
- ⑤ 枝豆を加え、味を 調 えたらできあがり！

☆ 食パンやコッペパンに挟んで食べてくださいね！ ☆

