

きゅう しょく

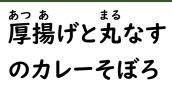












〈材料〉 4人分

旅 下 で で ・・・40g

_{あっぁ} 厚揚げ・・・・100g

ピーマン・・・30g

にんじん・・・30g

濃口しょうゆ・大さじ 1/2

^{さとう}砂糖・・・・大さじ 1/2

りょうりしゅ 料理酒・・・・小さじ 1/2

カレー粉・・・小さじ 1 (カレールウなら 1/2個)

・ ・ 小さじ 1 (小さじ2の水で溶く)



しょうがっこう がつ 小学校6月29日(水) きゅうしょく とうじょう 給食に登場!

く作り方>

やまとまる まつま ひとくちだい 厚揚げ…一口大に切る 大和丸なす…短冊切り

にんじん…干切り ピーマン…干切り

A の 調 味 料 を混ぜ合わせておく。

端にからないで、豚ひき肉を入れて炒める。

にんじん、丸なすを加えて炒める。

^{50 あ}厚揚げとピーマンを入れて火が通ったら水50m l 3. を入れて沸騰したらカレー粉とAの調味料を入れ て煮る。

