

学校給食のおすすめレシピ

三色そぼろ

【4人分】

鶏むね挽肉	50g
豚もも挽肉	100g
しょうが（すりおろし）	少々
醤油	大さじ1
上白糖	大さじ1と1/2
みりん	小さじ1
酒	小さじ1
鶏卵	2個
白だし	小さじ1
サラダ油	適量
むき枝豆	40g



【作り方】

- ① 肉そぼろを作る。
ポイント：鍋に挽肉を入れ、しょうがと全ての調味料を入れて肉に混ぜ込んでから、火をつける。菜箸でくるくる混ぜながら火を通す。
※ 先に調味料を混ぜてから火にかけると、肉と水分が分離しにくくなる。
- ② 炒り卵を作る。できるだけ細かく炒る。
- ③ 枝豆は茹でて、さやを剥いておく。
- ④ ①の鍋に、②③を入れて混ぜ合わせる。

給食では、子ども達が盛り付けしやすいように、肉そぼろと卵、枝豆を混ぜているけど、それぞれを別々に盛り付けるのもおすすめ。

