

どん と丼の具



エネルギー：103kcal
たんぱく質：14.1g
食塩相当量：0.7g
(1人当たり)

ワンポイント

鶏肉とネギにしっかりと焼き目をつけるると香ばしく、より焼き鳥のようになりますよ。

(この日はたまねぎを使っています)



ざいりょう にんぶん
材料(4人分) ※給食では調味料が少なめです。調整してください。

にく
とじ肉…240g

ねぶか
根深ねぎ…120g

あぶら
油…小さじ1

しょうが…少々

こいくち
濃口しょうゆ…大さじ1

酒…小さじ1

さとう…大さじ1

みりん…小さじ1

つく かた 作り方

①とじ肉は一口大に、ねぎは3cm幅に切る。

しょうがはみじん切にする。

②フライパンに油をひき、しょうがを炒める。

③とじ肉とネギを入れ、じっくりと焼く。

④火が通ったら③をいったんお皿に取り出し、調味料をすべて入れ、煮詰める。→とじ肉とねぎをからめる。