

とり 鶏もぼろ



エネルギー：63kcal

たんぱく質：8.9g

食塩相当量：0.3g

(1人当たり)

ワンポイント

この日は手巻きの真として使いました。ごはんによく合います。好みの味付けに調整してください。



ざいよう

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。

とりにく
鶏肉ミンチ…160g

しょうが
生姜…チューブで3~4cmくらい

あぶら
油…小さじ1

さとう
☆砂糖…小さじ2

さけ
☆酒…小さじ1強

こいくち
☆濃口しょうゆ…小さじ1強

☆みりん…小さじ1

作り方

あぶら とりにく いた
① 油で鶏肉ミンチをほぐし炒める。

さけ しょうが くわ
② 酒、生姜を加える。

しょうみりょう くわ あじ
③ ☆の調味料を加えて、味をなじませる。