



★ごぼうのそぼろごはん

令和2年

【材料】（子ども10人分）

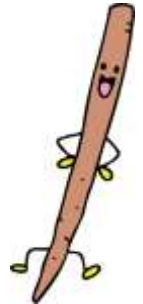
米	2合
豚ミンチ	100g
ごぼう	150g
しょうが汁	大さじ1
酒	少々
砂糖	小さじ2
みりん	小さじ2弱
しょうゆ	大さじ1弱
だし汁	約250cc
油	適量
冷凍グリーンピース	30g

【作り方】

- ① ごはんを炊く。
- ② グリンピースはさっとゆでしておく。
- ③ ごぼうはいちょう切りにする。
- ④ 豚ミンチ、ごぼうを炒める。
- ⑤ ④にしょうが汁、酒、砂糖、みりん、だし汁を加えて軟らかくなるまで煮る。
- ⑥ 軟らかくなったら、しょうゆを加えて水分がなくなるまで炒め煮にする。
- ⑦ ごはん②、⑥を混ぜる。



※時間のある時に作り置きしておこう！
朝ごはんにもおにぎりにもぴったり！
そしゃく力アップにも！



善通寺市 子ども課