



★豚肉の柳川風丼

令和2年

【材料】(子ども10人分)

豚肉	200g
にんじん	50g
玉ねぎ	300g
ごぼう	50g
ねぎ	50g
卵	4個
砂糖	大さじ1/2
みりん	大さじ1/2
しょうゆ	大さじ2
煮干しだし汁	約500cc
ごはん	適量

【作り方】

- ① 豚肉、にんじん、玉ねぎは1～2cmの大きさに切る。
- ② ごぼうはいちょう切りにする。
- ③ ねぎは小口切りにする。
- ④ ①、②を炒め、だし汁を加えて煮る。
- ⑤ 調味料で味をつけ、ねぎを入れ、最後に溶き卵を流し入れる。

☆食物繊維たっぷりです！



子ども10人分は
大人3～4人分です。



善通寺市 子ども課