

<主食> そぼろごはん



給食のそぼろごはんは、とりそぼろといり卵をごはんにまぜて作ります。
ちょっと甘めの味で、おかずがなくても大満足のごはんになります。おにぎりにしても good♪

<材料（4人分）>

- ごはん お茶碗 4 杯
- 鶏ももひき肉 150 g
- 【
 - しょうが ひとかけ
 - しょうゆ 大さじ2
 - さとう 大さじ3
 - 水 50cc（様子を見て）】
- 卵 2 個
- 【
 - 塩 少々
 - サラダ油 適宜】

<作り方>

- ① 小鍋に調味料を入れ、鶏ひき肉を加えて混ぜながら加熱し、鶏そぼろを作る。
- ② 卵に塩を加えて、油を熱したフライパンで炒り卵を作る。（しっかりと火を通す）
- ③ ①と②をごはんに混ぜて完成！

※ゆでた青菜や、きぬさや、枝豆などを散らすと彩りがきれいになりますよ♪