

まぜまぜ チャーハン



豚肉、高野豆腐、にんじん、たまねぎ、
ねぎをいためて、チャーハンの具を作り、
それをごはんに入れて食べます。

材料（一人分）

ごはん	180 g
豚肉(ミンチ)	30 g
高野豆腐(細切り)	8 g
にんじん	10 g
たまねぎ	30 g
ねぎ	15 g
にんにく	1 g
サラダ油	0.3 g
塩・こしょう	少々
コンソメスープの素	0.3 g
しょうゆ	5 g
みりん	1 g

☆ 材料は小学校中学年
の一人分の量です。

作り方

- ① にんじん・たまねぎ・にんにくはみじん切りにする。
- ② ねぎは小口切りにする。
- ③ 油を熱し、にんにくをいため、豚肉・にんじん・たまねぎの順に塩・こしょうしながらいためる。
- ④ やわらかくなりはじめたら、コンソメスープの素・しょうゆ・みりん・ねぎ・高野豆腐を入れさらにいためる。
- ⑤ ご飯に④をかけてまぜる。

☆ 給食では、ごはん約180 g（中学年量）に具を混ぜて食べます。