

肉どんぶり



肉どんぶりは、肉や野菜をいため、しょうゆ・みりん・トウバンジャンなどで味付けし、ごはんにかけて食べます。暑い季節にも食べやすい味付けです。

材料（一人分）

ごはん	180 g
豚肉(平切り)	40 g
しょうゆ	2 g
酒	1 g
にんじん	10 g
たまねぎ	35 g
チンゲン菜	20 g
しょうが	0.2 g
にんにく	0.2 g
サラダ油	0.5 g
塩・こしょう	少々
砂糖	1.2 g
しょうゆ	3 g
みりん	0.6 g
トウバンジャン	0.3 g
かたくり粉	1.2 g
水	2～3 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・たまねぎは細切り、チンゲン菜は2cmくらいに切る。
- ② しょうが・にんにくはみじん切りにする。
- ③ 豚肉はしょうゆ・酒をあわせた中に20分くらいつける。
- ④ 油を熱し、しょうが・にんにくをいため、③・にんじん・たまねぎの順に塩・こしょうしながらいためる。
- ⑤ 砂糖・しょうゆ・みりん・トウバンジャン・チンゲン菜を加えさらにいためる。
- ⑥ 最後に水溶きしたかたくり粉を加えひと煮立ちさせる。

☆ 給食では、ごはん約180g（中学年量）に具をかけて食べます。