

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、
それをごはんに混ぜて食べます。

材料（一人分）

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

☆ 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 ごはんに④をかけてまぜる。

☆ 給食では、ごはん約180g（中学年量）に具を混ぜて食べます。