

# 今月の応募献立

(7月分)

献立名	肉みそ丼
	

材料名 (1人分)	鶏ひき肉・・・20g	豆みそ・・・・・・8g
	たまねぎ・・・20g	しょうゆ・・・・・・1g
	にんじん・・・10g	さとう・・・・・・6g
	しめじ・・・・・・10g	酒・・・・・・・・・2g
	ねぎ・・・・・・・・・5g	みりん・・・・・・・・・2g
	にんにく・・・・・・1片	でん粉・・・・・・・・・適宜
	しょうが・・・・・・1片	

作り方 (レシピ)	<p>① たまねぎは薄切り、にんじんは細切り、ねぎは小口切り、にんにく、しょうがはみじん切り、しめじは石づきを取ってほぐす。</p> <p>② 鍋ににんにく、しょうがを入れて、よく炒めて香りを出してから、鶏ひき肉をほぐしながら炒める。</p> <p>③ たまねぎ、にんじん、しめじを加えて、しんなりするまで炒める。</p> <p>④ 調味料を加えて、味を整えてから、水溶きでん粉を加えて、とろみをつける。</p> <p>⑤ 最後に、ねぎを散らして、仕上げる。</p>
--------------	---

献立の特長	野菜やきのこが入っていても、お肉が入ったみそ味にすることで、子どもたちも喜んで食べられる一品です。 にんにくが入っていて、暑い夏でも食欲がわきます。
-------	---