

作ってみませんか??

☆ソイミートソース (ソイ丼)

～材料 (1人分)～

・冷凍大豆	20g
・豚ひき肉	30g
・ベーコン	5g
・春菊	4g
・油	1g
・カレールウ	2g
・カレー粉	0.2g
・濃口しょう油	5g
・本みりん	3g
・三温糖	3g
・水	15g



～作り方～

1. 春菊は、洗い2cm幅に切っておきます。カレールウは溶いておきます。
2. 油を入れ、ベーコン、豚ひき肉、大豆の順に炒め、水を入れ炒め煮します。
3. 火が通ったら、調味料をいれ煮含めます。
4. 最後に春菊を入れ、春菊に火が通ったら完成です。

※分量は1人分です。

※分量は給食用なので、味をみて調節して下さい。

※調味料を入れた後は焦げやすいので注意して下さい。

○ご飯にかけて食べると美味しいです。

○春菊ではなく、にらを使用すると違った風味を感じられます。