

簡単！すぐに作れる！ おいしい！

学校栄養士おすすめ

朝食にも使える学校給食レシピ

1 料理名

菜の花そぼろ

2 材料

(1人分)

・ 鶏肉ももミンチ	20 g
・ しょうが	0.2 g
・ おから	10 g
・ にんじん	5 g
・ 菜の花	5 g
・ たまご	20 g
・ サラダ油	0.5 g
・ 砂糖	1.3 g
・ こいくちしょうゆ	2.2 g
・ みりん	1 g



3 作り方

- ① 菜の花は茹でて刻んでおく。
- ② 油を熱し、炒り卵を作る。
- ③ しょうがと鶏肉を炒め、にんじんと少量の水を加えて煮る。
- ④ おからを加えて炒めあわせ、調味料を加える。
- ⑤ 材料が煮えたら、炒り卵、菜の花を加えてよく混ぜる。

4 おすすめのポイント

「おから」と旬の「菜の花」を使った、色どりのとてもよい料理です。

ごはんにかけて食べるとおいしいですよ。

前日の残りの「卵の花炒り」を利用して作ってもいいですね。

(周南市 小学校)