

学校給食の人気メニューをつくってみよう！

ピリ辛肉そぼろ

<材料> (4人分)

- ・豚ミンチ肉(100g)
 - ・鶏ももミンチ肉(100g)
 - ・にんにく(1かけ)
 - ・しょうが(1かけ)
 - ・たけのこ(50g)
 - ・白ねぎ(100g)
- ★酒(小さじ1)、みそ(大さじ2)、砂糖(小さじ2)、豆板醤(少々)、
粉末中華スープ(小さじ1)



<作り方>

- ① それぞれの材料を切っておく。
 - ・にんにく、しょうが→みじん切り
 - ・たけのこ、白ねぎ→荒みじん切り
- ② フライパンに、にんにく・しょうが・豚ミンチ肉・鶏ももミンチ肉を入れ、中火で炒める。
- ③ 火が通ったら、たけのこ・白ねぎを混ぜて炒める。
- ④ さらに火が通ったら、調味料(★)を入れて混ぜ、全体に調味料が絡めば完成。

