



主菜

# 鶏と玉子のそぼろ



©富士宮市さくやちゃん

炒り玉子は、焦げ目が見つからないように弱火で作るときれいに仕上がります！

## 材料(4人分)

小学校3・4年生の量です

・サラダ油	小さじ1/2
・鶏ひき肉	120g
・しょうが	1かけ
・酒	小さじ1
(A)	
・砂糖	小さじ1
・しょうゆ	小さじ1と1/2
・卵	2個
(B)	
・砂糖	小さじ2
・塩	少々

## 作り方

- ①しょうがをすりおろす。
- ②フライパンにサラダ油を熱し、しょうがを入れて香りを出す。
- ③鶏ひき肉を入れ、酒を振ってよく炒める。
- ④(A)の調味料を入れ、ひと煮立ちさせる。
- ⑤卵と(B)の調味料を合わせ、よく混ぜる。
- ⑥フライパンに油を熱し、炒り玉子を作る。
- ⑦④と⑤を混ぜ合わせる。

※実際の学校給食レシピをご家庭で作りやすいように内容を一部アレンジしています。

## 献立例



- ・牛乳
- ・しょうゆご飯
- ・鶏と玉子のそぼろ
- ・きゅうりのじゃこ和え
- ・豆腐と玉ねぎのみそ汁

