おすすめ！

きのっこ丼

＜材料＞	3人分
鶏ひき肉	200g
しめじ	1株
生しいたけ	3枚
ごぼう	1/2本
人参	1/10本
いんげん	10さや
土しょうが	1かけ
塩・こしょう	少々
A 三温糖	大さじ3
A こい口しょうゆ	大さじ3
A 酒	大さじ2
A みりん	小さじ1

＜作り方＞

① 鶏ひき肉に塩・こしょう、しょうが汁をかけてまぜる
② しめじと生しいたけは石づきをとり、生しいたけは細く切る。ごぼうはささがきにし、水につけあくをとる 人参はせん切り、いんげんは斜めスライスにする
③ ①の肉を炒める。次に②を加え、さらに炒める
④ Aをまぜて、ひと煮立ちさせる

“食べチャオさんだ！”料理コンテストの応募作品で人気のメニューです！

三田市教育委員会　学校給食課