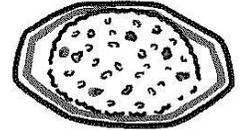


★ まぜまぜチャーハン ★

チャーハンのごはんや具を油で炒めて作りますが、給食では大量のごはんを炒めることができません。ごはんを混ぜれば、チャーハンっぽくなる具をアレンジして作ってみました。カルシウムや鉄分などのミネラルも手軽にとれるように、ひき肉といっしょに高野豆腐（細かく刻んだもの）を加えています。にんにくの風味がよく効いて、パンチのあるチャーハンに仕上がっています。



<材料(3~4人分)>

※ () は目安量です。

豚ミンチ肉…120g・高野豆腐(細切り)…32g

にんじん…40g(1/5本)・たまねぎ…120g(1/2こ)・ねぎ…60g(1/2本)・にんにく…4g(お好みで)

油…1.2g(小さじ1/2)・塩…0.8g(1つまみ)・こしょう…少々・コンソメ…1.2g(小さじ1/3)

しょうゆ…20g(小さじ3) みりん…4g(小さじ2/3)

<作り方>

- ① にんじん・たまねぎ・にんにくはみじん切りにする。ねぎは小口切り。
- ② 油を熱し、にんにく・豚ミンチ肉・にんじん・たまねぎの順に塩・こしょうをしながら炒める。
- ③ やわらかくなりはじめたら、コンソメ・しょうゆ・みりんを加える。
- ④ 最後にねぎと高野豆腐を加えて炒めれば、できあがり！ ごはんと混ぜて食べましょう♪

<ワンポイントアドバイス>

高野豆腐を加えると一気に水分がなくなり、こげやすくなるので要注意です。

<1食分の栄養(※ごはんは別)> エネルギー; 114kcal・たんぱく質; 11.6g・脂質; 6.1g・鉄分; 1.2mg

