

～Let's TRY～ 家庭で給食の味！！

★ソイ丼★



〈材料〉	〈切り方〉	〈1人分〉	〈4人分〉
大豆バター	バターでよい	3.5 g	15 g
小麦粉		4 g	大さじ 2
カレー粉		0.43 g	小さじ 1
こめサラダ油		0.3 g	適量
豚ひき肉		27 g	110 g
たまねぎ	みじん	25 g	1/3 こ
にんじん	みじん	15 g	60 g
塩		0.17 g	少々
こしょう		0.02 g	少々
水		25 g	100 g
大豆水煮		30 g	120 g
ピーマン	みじん	6 g	1/2 こ
さとう		1.5 g	小さじ 2
濃い口しょうゆ		5 g	大さじ 1
みりん		2 g	小さじ 2

「ソイ」とは大豆のことです。
2月は節分ということで、大豆をふんだんに使ったメニューです。

〈作り方〉

- ① 鍋にバターを入れ溶けたら小麦粉を入れてよく炒めてルウを作る。(20分ほど)
※レンジでバターを溶かして小麦粉をよく混ぜ合わせても代用できます。
- ② 別の鍋に油を揚げ肉を炒め、たまねぎを加えて炒め、塩・こしょう・カレー粉をする。
- ③ にんじんを加え炒め、水を入れ煮る。
- ④ ピーマン、大豆、調味料を加え火が通ったらルウを入れてとろみをつけ仕上げる。