



セルフぎょうざ飯の具

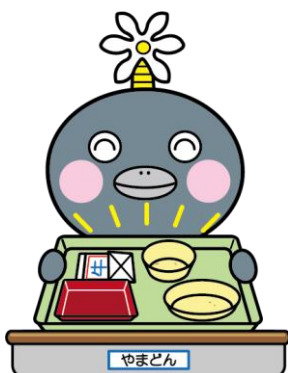


栃木県の特産野菜であるにらや、栃木県の特産品であるかんぴょうなどを入れたぎょうざ風味のまぜこみご飯です。
しっかりとした味付けなので、少量でもごはんが進みます。

【材料】 5人分	
豚ひき肉	100g
サラダ油	小さじ2/3
おろししょうが	7.5g (1/2かけ分)
かんぴょう（乾）	12g
干しいたけ	5g
にら（5mm幅に切る）	25g（約5本）
★鶏ガラスープの素	3.5g（大さじ1/2）
★醤油	大さじ1/2
★酒	小さじ1
水	大さじ2
酢	小さじ2/3

【作り方】

- ①しいたけは戻して粗みじん切りにする。
かんぴょうは戻して1cm幅に切り、柔らかく下ゆでする。
- ②鍋に油を熱し、豚ひき肉としょうがを炒める。しいたけ、かんぴょうも加えて炒める。
- ③水を加えて煮る。★の調味料を加え、味がなじんだら、にらと酢を加えて仕上げる。



【給食の献立例】

- ・セルフぎょうざ飯
- ・牛乳
- ・ショーロンポー
- ・キムチスープ