

こまつなそぼろ丼

足立区内の栄養士さんが考案した
足立区ならではの給食メニューです。

【材 料】(4~5人分)

米	2合
《A》	
卵	L2個
しお	少々
砂糖	小さじ1
油	適量
《B》	
小松菜	2株
油揚げ	1/2枚
ごま油	適量
砂糖	少々
しょうゆ	小さじ1/2

《C》	
ツナ缶	2缶
みりん	小さじ2
砂糖	小さじ2
しょうゆ	小さじ2

こまつなちゃん



- ① 米を炊く。
- ② それぞれ具材を作る。
A: 炒り卵を作る。
B: 小松菜・油揚げはごま油で炒め、味付けをする
C: ツナを乾煎りし、調味料を加えて味付けをして
そぼろ状になるまでよく炒める。
- ③ ごはんに三色わけてよそい、完成。