

料理名

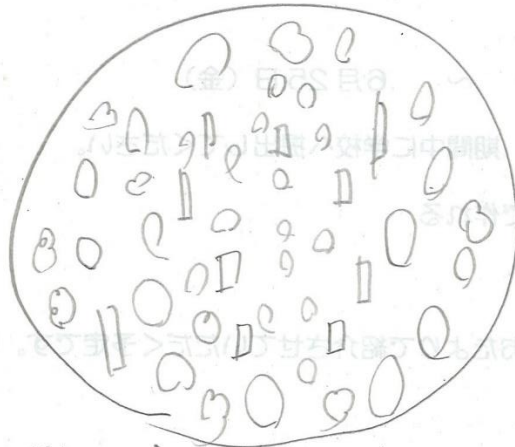
スタミナな、とう

材料【 4 人分】

。とりのむねひきにく、ひき米粉(1パック)。ひきわりな、とう(3パック)。しょうゆ、あぶら、おりん、しおこしょう

作り方 まずとりのひき肉をいためる、しおこしょうをする、火がとおたらしょうゆ、おりん、しょうかを入れる、少しいためてボールなどいごな、とうとをまぜる、お好みのおでんきやラー油、タバコなどを入れてもいい。

《完成図》(写真かイラスト)



○はな、とう、□はねき、◎はとりのむねひきにく

★コメント★ (作る時のポイント、工夫した点、など)

。とりのひき肉をいためすぎない

家でのエピソード等、自由に記入してください。

おこさんたちへよう。



<栄養教諭から>

鶏のそぼろと納豆で、たんぱく質がたくさんとれるメニューです。スタミナアップにも効果的です。