

料理名

スタミナしょう

材料【 4 人分】

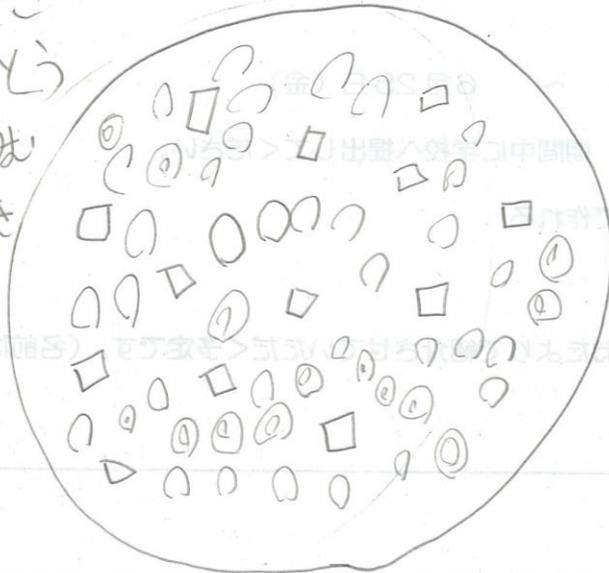
〇 鶏のむね肉（きんぐ）
 〇 なしろう（しょうが）
 〇 しょうが・あじら
 〇 みりん
 〇 しょうが
 〇 しょうが

作り方

あじらをいいてとりのむね
 にくをわいてしおこしょう
 をする。火がとあたら
 しょうが・みりん・しょうがを
 いれてなりのむねにくをいた
 めてボールなどになつときせ
 んじいれてしるた。しょうが
 をしてしょうがをフライパンにいたてホ
 ールにつけてかんせい。

《完成図》（写真かイラスト）

□ ねぎ
 ○ なしろう
 ◎ しょうが
 〇 肉



★コメント★ （作る時のポイント、工夫した点、など）

さいしょにあじらをしくときどめくらしい
 水た方がいいかをが火はった。

家でのエピソード
 等、自由に記入し
 てください。

あせごはんをたべよう。



<栄養教諭から>

ご飯+肉+豆（納豆）で、スタミナ
 アップに効果的なメニューです。