

学校給食で食べたい我が家の献立

優 秀

とろとろ卵と豚肉とたまねぎのあんかけ丼



おすすめポイント！

さっぱりした味つけになっていて
食べやすいです。

簡単にできて栄養もたっぷりの
献立になっています。



材 料	分量（4人分）	作 り 方	
○ 卵	4個	① 豚肉に塩こしょうをふる。	
○ 豚肉	260g	② たまねぎはうす切り、豆苗は3等分に切る。	
○ 塩こしょう	少々	③ 溶いた卵を炒め半熟のうちに取り出す。	
○ たまねぎ	1個	④ 豚肉、たまねぎの順に炒める。	
○ 豆苗	1/2パック	⑤ ④に豆苗を加え1分炒め、Aを加える。とろみか でたら火を止め、③を加える。	
A	水	200cc	⑥ 丼ぶりにごはんを盛り、⑤をかける。
	しょうゆ	大さじ2	
	酒	大さじ2	
	酢	大さじ2	
	砂糖	大さじ4	
	とりガラスープの素	大さじ2	
	にんにくすりおろし	小さじ1	
小麦粉	大さじ1・1/2		

※材料、分量、作り方は、ご応募いただいた方のレシピを参照しています。

※学校給食で提供する際は、大量調理に対応できるよう食材や切り方等を一部変更する場合があります。