

つくってみませんか？

さいたま市の学校給食名物 **ソイ丼**^{どん}



☆「畑の肉」大豆でたんぱく質を摂取しましょう

つくりやすい分量			つくりかた
ごはん	2合	炊く	1
			フライパンに油を入れ、中火にかけます。
にんじん	1/2 本	粗くみじん切り	にんじん、ベーコン、ひき肉を炒めます。
小松菜	1/3 ワ	1cmに切り、1分 ゆでて絞る	2
豚ひき肉	300g		ひき肉に火がとおったら、大豆を加えます。
ベーコン	2枚	1cmの短冊切り	3
大豆 水煮	200g		にんじんがやわらかくなったら、(A)で味つけします。
			4
サラダ油	小さじ1		小松菜を加えて混ぜたら、小麦粉を少しずつ振って加え、まとまりがよくなるよう、少しとろみをつけます。
小麦粉	小さじ半分		5
(A)			器にごはんを盛り、4のをのせたら、できあがりです。
しょうゆ	大さじ1		
みりん	小さじ2		
塩	小さじ半分		
トマトケチャップ	大さじ1		
カレー粉	小さじ1		