

● とりそぼろ ●

材料（4人分）

卵	100g
鶏ひき肉	160g
ひきわり大豆	60g
しょうが	1.6g
なたね油	小さじ2
玉ねぎ	160g
人参	60g
三温糖	大さじ1と1/3
しょうゆ	大さじ1と1/2
みりん	小さじ1
片栗粉	小さじ2/3
水	小さじ1



作り方

1. 玉ねぎ、人参はみじん切りにする。
2. 炒り卵を作る。
3. 肉、しょうがを炒め、色が変わったら砂糖、しょうゆの1/3量を入れてさらに炒める。
4. 玉ねぎ、人参を加え炒め、しんなりしたら大豆を加え炒める。
5. 炒り卵、残りの調味料を入れて炒め、水溶き片栗粉を加える。

めい姫



栄養教諭のコメント

明和町では毎月19日前後を「食育の日」として、地域の納入業者と連携し、明和町でとれる旬の野菜を計画的に活用します。

2月は、明和町で多く栽培されている「人参」を使用しました。人参は、カロテンを多く含み、目を健康に保つ働きや風邪を予防する効果があります。また、食物せんいが多く含まれており、便秘予防に役立ちます。ひきわり大豆を加えることで、大豆のよい香りと栄養がプラスされ、味わい深いとりそぼろになります。