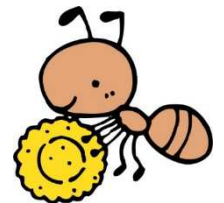




# 豚すき丼・ポテトサラダ

## 味噌汁・リンゴ



<材 料> 豚すき丼

作り方4人前

精白米 2合

豚肩ロース薄り200g 玉ねぎ1/2個 人参1/4本 干しいたけ3g

しらたき80g 冷凍ピース15g

☆ 醤油36cc 砂糖17g 酒10cc みりん10cc

<作り方>

- ① 米は良く洗い浸水して、炊き上げる。
- ② 玉ねぎは横半分に切って縦にスライス、人参は3cmの短冊切り、干しいたけは千切り、しらたき・豚肩ロースも食べやすい大きさに切る。
- ③ 鍋に☆の調味料を煮立てて、野菜から入れる。火が通ったら強火にして肉をほぐしながら入れ、一気に火を通す。
- ④ しらたき・冷凍ピースを入れて火を止める。
- ⑤ 器にご飯をよそって、④を汁と共にかけて出来上がりです。



<ワンポイント>

白いご飯が残りがちな子どもも、ご飯にかけて最後までおいしく食べられますよ！