



今月のおすすめメニューは 塩あんかけ野菜丼です。  
 みんなあっという間に完食で、人気なメニューとなっ  
 てます(^o^)/ぜひ作ってみてください♪



#### 《材料》 (こども1人分)

- ・ごま油・・・0.8g
- ・おろししょうが・・・0.2g
- ・たまねぎ・・・8.0g
- ・豚もも肉・・・28.0g
- ・にんじん・・・6.4g
- ・こまつな・・・12.0g
- ・コーン冷凍・・・1.6g
- ・鶏がらスープの素・・・0.2g
- ・食塩・・・0.1g
- ・片栗粉・・・0.8g
- ・水・・・2.4g

#### 《作り方》

1. たまねぎ、にんじん、こまつなは食べやすい大きさに切る。
2. 鍋にごま油を熱し、おろししょうがを加え、香りを移す。
3. 2に豚肉、1、コーンを加え炒め、鶏がらスープの素、塩で調味する。
4. 3に水溶き片栗粉を加え、とろみをつける。
5. 炊き上がったご飯に4をかける。