

ざいりょう
【材料】 (4) 人分

※量もできるだけ、書いてください。

- 温かいごはん
< とりもぎろ >

- とりもぎ肉 300g

★ しおゆ・おろし酒 各大さじ3

★ さとう 小さじ2

< かつお >

- かつお 4つ

★ さとう 小さじ2

★ しお 小さじ1/2

つくかた
【作り方】

- ① フライパンに とりもぎ肉を入れ、★を入れてよく炒める。
- ② 中火にかけ、しおゆで炒めながら、汁気がほぼなくなるまで炒める。
- ③ 小鍋に かつおを唐揚げしてしお★を加える。
- ④ 火にかけ、しおゆ 4本で炒めながら、火加減は弱火。
- ⑤ かつおにほぼ火が通ったらできあがり
- ⑥ 丼にごはんをよそい、とりもぎろと かつおもぎろを斜りに分けて盛りつけ完成!



りょうり とくちょう くふう ところ
【料理の特徴や工夫した所】

・ おしく簡単につくって 時間の少ないときに早く作れます。
 ・ 子どもたちも 美味しく食べてくれます。

え 等) で、一食分の献立 (例: ごはん、牛乳、からあさん。

場合は○を付けてください。(希望しません)