

# 給食レシピ

〈料理名〉  
三色ご飯  
(6人分)

〈写真〉



材 料	6人分	切り方
ご飯	丼6杯分	
<b>錦糸卵</b>		
卵	1個	
塩	少々	
サラダ油	適量	
<b>鶏そぼろ</b>		
鶏挽肉	150g	
醤油	大さじ1	
砂糖	小さじ2	
酒	大さじ1/2	
サラダ油	適量	
<b>ほうれん草</b>		
ほうれん草	180g	1cm幅カット
醤油	小さじ1/2	
砂糖	少々	
塩	少々	
<b>紅しょうが</b>		
紅しょうが	20g	せん切り

## 作 り 方

① 卵はよく溶きほぐし塩で調味して、薄焼き卵を作り、せん切りにする。

※炒り卵にしても良いですね♪

① 鍋に挽肉を入れ、調味料を加えてよく混ぜ合わせる。

② ①を中火にかけ混ぜながら火を通し、汁気がなくなるまで炒り煮にする。

※火にかける前に調味料を混ぜておくと、挽肉が固まらず、そぼろになりやすいです☆

① ほうれん草は茹でて、冷水にとり、水気を絞って1cm幅に切る。

② ボールに①のほうれん草と調味料を入れ、混ぜ合わせる。

※小松菜やさやいんげん、絹さやなどを使用しても良いですね♪

## 盛りつけ

丼にご飯、錦糸卵、鶏そぼろ、ほうれん草を彩りよく盛り、紅しょうがを添える。

## ～アレンジレシピ～



「三色ご飯」で使用した食材ほかに、鮭フレーク、イクラ、ツナ缶、チーズ、ブロッコリー、グリーンピースなどを使用しても良いですね♪

◎いつもと違う容器に盛りつければ、お祝いにぴったりのメニューになります！！

