

献立名 **広島おこのみ丼** (お好み焼きの材料を、お好みソースで味付けした、ごはんがすすむ丼に)

<ひろしま給食メニュー認定基準> **丼の具をお好みソースを使って味付けする。**

材料	分量 (4人分)	切り方等	作り方
ごはん	適量		① フライパンに油を熱し、豚肉、キャベツ、もやしの順に炒める。 ② ①に調味料加え、味付けする。 ③ 水溶きかたくり粉で、とろみをつける。 ④ 溶き卵を入れ、ねぎを加える。 ⑤ 最後に、青のりをふる。
豚肉スライス	160g	一口大	
もやし	80g		
キャベツ	200g	色紙切り	
ねぎ	20g	小口切り	
卵	2個	溶く	
炒め油	大さじ1		
【調味料】			
塩	少々		
こしょう	少々		
水	100g		
お好みソース	大さじ6		
ウスターソース	大さじ1		
水溶きかたくり粉	大さじ1		
青のり	少々		

