

☆給食レシピ：ソイ丼☆およそ4人分

(材料)

- ・乾燥大豆 60g
- または
- ・大豆水煮 120g
- ・豚ひき肉 100g
- ・ベーコン 12g
- ・春菊 20g
- ・油 2g
- ・水 60g
- ・さとう 12g
- ・みりん 12g
- ・しょうゆ 20g
- ・カレールウ 4g

(切り方)

洗って水戻し
(水煮の場合は
そのまま使う)

細短冊切り
5mmに切る

<作り方>

- ①大豆をゆでる。
- ②油を熱し、ベーコンをいため、ひき肉を入れてよくほぐしながらいためる。
- ③春菊をいれていため、水と①の大豆、カレールウ以外の調味料を入れにる。
- ④カレールウを入れてにる。

☆☆☆完成☆☆☆



春菊のおいしい冬～春先がおすすめの料理です♡
大豆のむちむちとした食感を楽しむには
手間ですが、乾燥大豆を使うのがおすすめです！