

# ゆうぜん 「友禅ごはん」

きゅうしょく だいにんき しゅん つく  
給食で大人気！旬のいんげんで作ろう！！

## 材料 4人分

いんげん	50g (9本)
にんじん	70g
サラダ油 (炒め油)	少々
たまご	2個
さとう	小さじ1
塩	少々
とりひき肉	200g
おろししょうが	小1/2
酒	小さじ2弱
さとう	大さじ1と1/2
うす口しょうゆ	大さじ1と1/2
きざみしょうが	10g
きざみのり	少々

## (作り方)

- ①いんげんは、3分ほどゆでて、6mmはばに小さく切る。  
にんじんは、皮をむいて、千切りにし、ゆでておく。  
(いんげんは、冷凍いんげんでも大丈夫。給食は冷凍を使っています。)
- ②たまごに、さとうと塩を入れてまぜ、サラダ油を少しひいたフライパンを熱して、さいばし3本ですばやくかきまぜ、いりたまごをつくる。
- ③フライパンにサラダ油をひき、とりひき肉とおろししょうがを炒める。ポロポロになるように、かたまりは、つぶしながら炒め、酒をふり、火を通す。さらに炒めて、さとうとうす口しょうゆで、味つけをする。
- ④弱火にした③の中に、みじん切りのきざみしょうが、①のにんじん、いんげん、②のいりたまごをくわえれば、できあがり。  
※ごはんにのせて、きざみのりをふって、食べよう！

