



洋風混ぜごはん

： 作り方 ：

[こども一人分]

・米	50g
・人参	15g
・豚肉	15g
・玉葱	15g
・しめじ	15g
・サラダ油	1.3g
・砂糖	1g
・醤油	3g
・コンソメ	1g
A	卵 1/6個 サラダ油 適量

1. 米は洗って吸水させ、水気をきっておく
2. 豚肉は一口大、人参・玉葱は色紙切り、しめじはざく切りにしておく
3. 油を熱し材料を全て炒め、砂糖、醤油、コンソメで調味する
4. 1の米に3の煮汁を加えて分量の水分にして炊き上げる
5. 炊き上がったら具をのせて蒸らす
6. Aの材料で炒り卵を作る
7. 5を混ぜて盛り付けたら6の炒り卵を飾る

作りやすい分量に変更して下さいね！