


料理名	どんどんごはんがすすむ！カラフルどん！		
	調理のポイント		
	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 食べやすいように、なるべく材料の大きさをそろえます。</li> <li>・ 青じそは、色が悪くならないよう出来上がりの直前に入れます。</li> </ul>		
おすすめポイント	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 甘辛い味つけなので、料理名通りごはんがどんどん進む料理です。</li> <li>・ 豊川産の食材がたくさん入っているため、新鮮な地元の食材を味わうことができます。</li> </ul>		

材料名	分量 (4人分)	作り方
<ul style="list-style-type: none"> <li>・ ぶたひき肉</li> <li>・ 牛ひき肉</li> <li>・ 清酒</li> <li>・ にんじん</li> <li>・ スイートコーン (缶詰)</li> <li>・ キャベツ</li> <li>・ トマト</li> <li>・ マヨネーズ</li> <li>・ 三温糖</li> <li>・ こいくちしょうゆ</li> <li>・ 青じそ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>120g</li> <li>40g</li> <li>4g</li> <li>40g</li> <li>40g</li> <li>120g</li> <li>40g</li> <li>2g</li> <li>8g</li> <li>16g</li> <li>2g</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>① にんじん…さいのめ切り、キャベツ…1cm トマト…さいのめ切り、しそ…0.5cm</li> <li>② 鍋にマヨネーズをひき、酒をふったぶたひき肉と牛ひき肉をいためる。</li> <li>③ にんじん、スイートコーン、キャベツ、トマトの順でいためる。</li> <li>④ 火が通ったら、三温糖とこいくちしょうゆで味つけをし、最後に青じそを入れて完成。</li> </ol>

【栄養価 (1人分)】

(七訂で算出)

エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	マグネシウム mg	鉄 mg	亜鉛 mg	ビタミンA μgRE	ビタミンB <sub>1</sub> mg	ビタミンB <sub>2</sub> mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	食塩 g
98	9.8	3.2	20	21	0.5	1.3	84	0.33	0.13	15	1.2	0.6

※中学生の給食量を目安にしています。