

# 学 校 給 食 編

小学校の給食でも大人気！

## タベルンジャー丼



1人分  
塩分0.6g  
418kcal



### 材料(1人分)

ご飯……………150g  
鶏ミンチ……………40g  
にんじん……………25g  
しょうが……………1.5g  
砂糖……………小さじ1/2  
酒……………小さじ1/4  
醤油……………小さじ1/4  
サラダ油……………小さじ1/2  
★卵……………1/2個  
★砂糖……………小さじ1/6  
★酒……………小さじ1/6  
サラダ油……………小さじ1/2  
いんげん……………10g

### 作り方

1. にんじんを5mm角の粗いみじん切りにする。
2. 鍋にお湯をわかし、いんげんをゆで、1cm程度の大きさにきる。
3. ★をボウルに入れ、卵を溶きながら混ぜる。
4. フライパンにサラダ油を入れ、中火で熱し、3を流し入れ、炒り卵を作り、一度皿に取り出す。
5. フライパンにサラダ油を入れ、中火で熱し、鶏ミンチとにんじんを炒める。
6. 鶏ミンチの色が変わり始めたら砂糖・酒・しょうがを加えてさらに炒める。
7. 鶏ミンチに火が通ったら醤油を加えてさらに炒め、水分がなくなったら火を止める。
8. 2のいんげんと4の炒り卵と7を混ぜ合わせる。
9. 丼にご飯、8の順に盛り付けて完成！

タベルンジャー丼は見た目もタベルンジャーそっくりですが、栄養バランスもタベルンジャーそっくりなのです！

- ・レッドの仲間：卵・鶏ミンチ
- ・イエローの仲間：ご飯
- ・グリーンの仲間：いんげん  
にんじん

また、しょうがの風味・香りを利用して塩分を美味しく減らした『うま塩』料理でもあります！