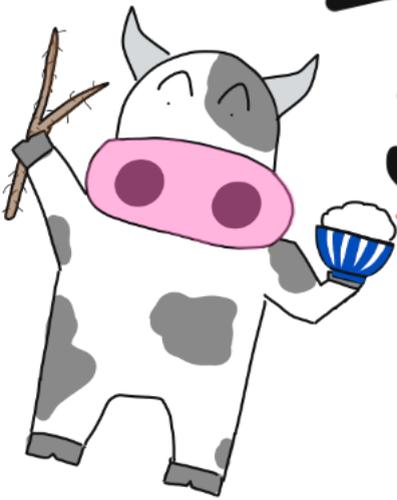


今日の ご飯は これで 決まり!



～楽しい 美味しい 笑顔 名付けてTOE～

牛肉とごぼうの混ぜご飯



材料 4人

焼肉のタレ	大さじ4
砂糖	大さじ2
酒	大さじ1
みりん	大さじ1
ごま油	大さじ1

①材料を切ります

にんじんは短冊切り、牛肉は一口サイズに、ごぼうはさがきをします。

②ご飯の4合分の水を入れ、みりん、砂糖、焼肉のたれを入れ、①で切った材料を入れ炊きます。

③炊けたら混ぜて完成!

牛肉とごぼうの混ぜご飯は、私たちが総合の学習で考えた給食の献立の一つです。

魅力は、ごぼうやにんじんが入っていて栄養バランスを整えられる役割があります。

さらににんじんが苦手な人でも、食べやすくしています。

今日のご飯は「牛肉とごぼうの混ぜご飯」にしませんか?

理由

五感が感じれると美味しいご飯になると思ったから五感も感じれて栄養がしっかり取れ、あったまる美味しい献立が作れたらいいなと思いました。ぜひ作ってみてください!