

竹ちゃんのおすすめ料理

(3 月)

つくってみてね!

ひろしま給食

【料理名】 広島わんぱくチリレモン



【コメント】

ご飯にのせて食べると、とてもおいしいので、ぜひ作ってみてください。

作ってみませんか! ?

食品名	分量(4人分)	作り方
ほうれんそう	1/2 束	1、ほうれんそうはゆでて水にさらし、軽く絞って、1cm幅に切る。 2、ごま油を熱し、1を入れて軽く炒める。 3、ちりめんじゃこを加え、砂糖、みりん、しょうゆで味をつける。 4、汁気がなくなったら、白ごま、レモン汁を加える。
ちりめんじゃこ	40g	
ごま油	小さじ1	
砂糖	小さじ1	
みりん	大さじ1	
しょうゆ	小さじ2	
白ごま	適量	
レモン汁	小さじ3	