

★にくとい肉のかカレーや焼き

きゅうしょく
給食メニュー

◆ざいりょう材料ぶん(4人分)

- A** {
- ・にくとり肉 : きれ4切きれ(1切60g)
 - ・しょうゆしょうゆ : おお大さじ1
 - ・みりんみりん : こ小さじ1
 - ・カレー粉カレー粉 : こ小さじ1程度
 - ・あぶら油 : てきりょう適量



◆つく作りかた方

- ① にくとり肉を **A** の ちょうみりょう調味料に つ漬こけ込む
- ② フライパンやオーブンで りょうめん両面を やこんがり焼く。

