

## レシピ紹介

### <8月誕生会メニュー>

- \* スタミナごはん
- \* わかめスープ
- \* メンチカツ
- \* ミックス野菜
- \* マカロニケチャップ
- \* パイン

まだまだ暑い日が続きますがスタミナをつけて元気に毎日過ごせるようにと、提供しました。



## \* スタミナごはん

### 【材料:4人分】

- 米...1.5合
- 合挽き肉...100g
- 玉ねぎ...50g(1/4個 みじん切り)
- ピーマン...30g(1個 細切り)
- 赤・黄パプリカ...各30g(1/4個 粗みじん)
- すりおろしにんにく...3g

### (調味料)

- 中華あじ...5g
- 砂糖...大さじ1
- 醤油...大さじ1

### 【作り方】

- 1.米は研ぎ、水に30分程つけた後炊飯します。
- 2.ピーマンは一度湯通しします。
- 3.鍋ににんにくと合挽き肉を炒めます。  
火が通ったら玉ねぎを加え、あめ色になったら、ピーマンとパプリカ、調味料を加えます。
- 4.炊き上がったご飯と混ぜ合わせ、盛り付けます。