

ひだかnoレシピ ~2024夏~

レシピ名	日高のニラ米こぎょうが	部門	小・中 義務教育学校(4)年
------	-------------	----	-------------------

ざいりょう 材料	調理手順
例) じゃがいも中5個	例) ①じゃがいもは皮をおき、4等分に切る。
キャベツ 1/2コ	①キャベツをみじん切りにする。
長ネギ 1本	②キャベツをしおもみにする。
ショウガ 1かけ	③ニラを十切りにする。
米こしの皮 80枚	④長ネギをみじん切りにする。
★しょう油少々	⑤ショウガをみじん切りにする。
★ごま油少々	⑥①~⑤とひき肉をボールに入れる。
★おろし少々	⑦⑥に★をよめる。
	⑧よくこねる。
	⑨ぎょうがの皮に具をつつす。
	⑩やく

