

碧南どんぶり

材 料（4人分）

とりにく	100g
えび	80g
たまご	4個
たまねぎ	中1玉
にんじん	中1本
みつば	5本



【調味料】

三温糖	5g（小さじ2）
しょうゆ	15g（大さじ1.5）
和風だし、塩、酒	少々

作 り 方

- ①たまねぎは5mmスライス、にんじんは3mmの千切りに切る。
みつばは2cmに切る。とりにくは1口大に切る。
- ②えびを酒で炒める。
- ③とりにく、たまねぎ、にんじんを炒め、調味料を加えて煮る。
- ④③に溶きたまごを入れる。
- ⑤④にみつばをいれて、ご飯の上のにのせる。

学校給食から誕生した人気のメニューです。
碧南市でとれるにんじんやたまねぎがたくさん
入っています。

