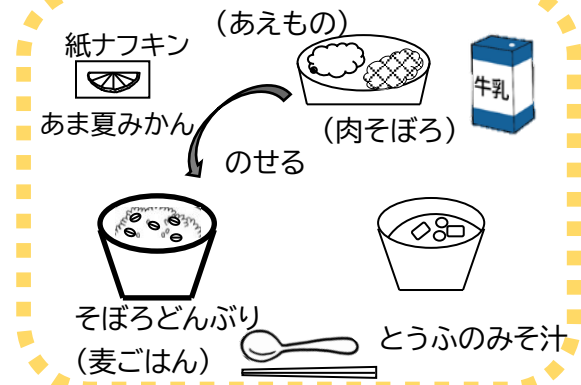


5月の給食献立より



- ・ そぼろ丼
(麦ごはん・肉そぼろ・あえもの)
- ・ 牛乳
- ・ とうふのみそ汁
- ・ あま夏みかん



そばろ丼 (4人分)

(肉そぼろ)

材 料	分 量
ごはん (米)	2 合
鶏ひき肉	100 g
豚ひき肉	100 g
酒	大さじ 1
たまねぎ	中 1/2 個
にんじん	中 1/4 本
しょうが	1 かけ
サラダ油	小さじ 1
しょうゆ	小さじ 2
砂糖 (三温糖)	小さじ 1 強
塩	少々
片栗粉	小さじ 2/3

(あえもの)

材 料	分 量
小松菜	120 g
キャベツ	100 g
もやし	100 g
いりごま	小さじ 2
しょうゆ	大さじ 1/2



盛り付けを工夫してみましょう。
ゆで卵や炒り卵を盛り付ける
のもいいですね。



(作り方)

肉そぼろ

- ① たまねぎ・にんじんは粗いみじん切り、しょうがはみじん切りにする。
- ② フライパンに油を熱し、しょうがを入れて香りを出し、鶏ひき肉、豚ひき肉を入れて、酒を振り入れながら炒める。
- ③ たまねぎ・にんじんを加えて炒める。
- ④ 調味料を入れて味をととのえる。
- ⑤ 3倍の水で溶いた片栗粉でとろみをつけて、仕上げる。

あえもの

- ① ごまは、炒って冷ましておく(炒らなくてもよい)。
- ② 小松菜ともやしは2cm長さ、キャベツは短めの短冊切りにする。
- ③ 野菜をゆでて、冷まし、水気をよく絞り、①のごまとしょうゆであえる。

レシピ提供: 高松市学校給食研究会



表の分量で、1人当たり1食必要量の
3/4程の野菜を摂ることができます。