

作ってみよう!



おうちで給食レシピ



豚そぼろ丼



ひき肉で作ることで、
比較的安価に、
かつボリュームのある
料理に仕上がります。



材料	5人分正味 g(中学年)※	切り方・下処理
米	340	
麦	15	なければ米を増量する
油 (なくても良い)	1.5	
しょうが	5	みじん切り
豚ひき肉	200	
にんじん	75	千切り
たまねぎ	200	スライス
たけのこ水煮	40	短冊切り なければ他の野菜を増量する
干しいたけ	5	戻して千切り
しらたき	100	下ゆで
(水)	(適宜)	
酒	8	
砂糖	4.5	
みりん	8	
しょうゆ	40	

※給食用の分量です。ご家庭で作る際は調整が必要な場合があります。

作り方

- ① 洗米し、炊飯する。
- ② 鍋でしょうが、豚ひき肉を炒める。肉がダマにならないよう気をつける。
- ③ にんじん、玉ねぎ、たけのこを加え炒める。野菜が煮えるよう、水を適宜加える。
- ④ 干しいたけ、しらたきを加え、調味料を加え煮る。
- ⑤ 炊きあがったごはん具をのせ、出来上がり。

