

作ってみよう！  給食レシピ

■豚肉とごぼうのごはん

やわらかく香りのよい新ごぼうで

つくってみてはいかがでしょうか□

※給食の写真データがなかったため、自宅で

作ったものの写真を掲載しています。

(写真は枝豆ではなくさやいんげんを使用)



＜材料＞ 米1合分

○米	……1合	○しょうゆ	……小さじ1／2
○酒	……小さじ1	○塩	……ひとつまみ

●油	……小さじ1	●酒	……小さじ1／2
●豚肉	……30g	●しょうゆ	……大さじ1／2
●ごぼう	……1／4本	●さとう	……小さじ2
●にんじん	……1／8本	●塩	……少々
●すき昆布	……適量	●えだまめ	……適量

ごはんに肉、野菜、海草が入っているので、いろいろな栄養をとることができます。噛み応えのある具材が入っているので、噛む力につけることもできます。

＜作り方＞ まずは作り方をよく読んで しっかり手を洗って作りましょう

1. 米を洗い、酒、塩、しょうゆを入れ1合の目盛りまで水を入れて炊く。
2. 豚肉は小さく切る。ごぼうはささがき、にんじんは千切りにする。すき昆布は水で戻しておく。えだまめはゆでておく。
3. 油で豚肉を炒め、色が変わったらにんじんとごぼうを加え炒める。すき昆布を加え、酒・しょうゆ・さとう・塩で調味する。
4. ごはんが炊き上がったら3の具材とえだまめを混ぜ込む。

～栄養士のひとこと～

以前笹原小学校に勤務していた養護の先生が、「すごくおいしかったね！」言って下さったメニューです。給食なので薄味かもしれません、よく噛んでいると、ごぼうの滋味深い味や、昆布のうまみがだんだんと口に広がってきて、ずっと食べたい…と思います。すき昆布は、細く切って板状に乾燥させたものです。適量と書いてしまいましたが、余ったらきんぴらや煮物、汁物や和え物などいろいろ使えるので多めに戻してもよいかもしれません。人気の料理化家の、栗原はるみさんもすき昆布がお好きだそうです。

※材料の分量・加熱時間などは目安です。また、給食のレシピを家庭で作りやすいものに多少変更しています。