

おうちde給食

色々な具をごはんにのせて食べよう!



～丼ぶり編～

(材料4人分)

【高野豆腐で鉄分補給！四色そぼろ丼】

| | | | | |
|-------------------------------|-----|----|-----------|---|
| ごはん | 680 | g | (4人分多め) |) |
| 油 | 少々 | | | |
| 鶏ひき肉 | 80 | g | |) |
| おろししょうが | 2.5 | g | (小さじ1/2) |) |
| にんじん | 30 | g | (小1/5本) |) |
| さとう | 10 | g | (大さじ1強) |) |
| しょうゆ | 20 | g | (大さじ1強) |) |
| 酒 | 12 | g | (大さじ1弱) |) |
| みりん | 8 | g | (大さじ1/2) |) |
| 水(かつおだし汁) | 60 | ml | (1/3カップ弱) |) |
| 高野豆腐(乾燥) | 30 | g | | |
| A [油 卵 さとう さやいんげん] | 少々 | | | |
| | 80 | g | (小さめ2個) |) |
| | 2 | g | (小さじ2/3) |) |
| | 30 | g | (4~5本) |) |

【下準備】

- ・にんじんは、みじん切りにする。
- ・高野豆腐はぬるま湯で戻し、水気を絞ってみじん切りにする。
- ・さやいんげんは、小口切りにする。
- ・Aの材料で炒り卵を作る。

【調理】

- ①油でひき肉とおろししょうがを炒め、肉に火を通す。
 - ②にんじん、さやいんげんを加えて炒めさとうから水までを加える。
 - ③汁を煮切らないうちに高野豆腐を加え、煮汁を吸わせるように煮含める。
 - ④最後に、炒り卵を加えてできあがり。
- ※少量の調理なので水分が早く飛びやすいため、必要に応じて水分量を調節してください。

【野菜ちたっぷり！おろし豚丼】

| | | | | |
|----------------------|-----|---|----------|---|
| ごはん(麦ごはん) | 680 | g | (4人分多め) |) |
| ごま油 | 4 | g | (小さじ1) |) |
| にんにく(みじん切り) | 少々 | | | |
| A [豚肉(薄切り) 酒] | 150 | g | | |
| | 少々 | | | |
| にんじん(千切り) | 40 | g | (1/4本) |) |
| たまねぎ(薄切り) | 220 | g | (中1個) |) |
| もやし | 110 | g | (1/2袋) |) |
| さとう | 6 | g | (小さじ2) |) |
| しょうゆ | 36 | g | (大さじ2) |) |
| みりん | 9 | g | (大さじ1/2) |) |
| 大根(おろす) | 200 | g | (大1/5本) |) |
| 青ねぎ(小口切り) | 10 | g | (2本) |) |
| 七味唐辛子 | 少々 | | ※好みで | |
| 白ごま | 2 | g | (小さじ2/3) |) |
| 大葉(千切り) | 3 | 枚 | | |
| A [片栗粉 大根おろしの汁] | 3 | g | (小さじ1) |) |
| | 15 | g | (大さじ1) |) |

【下準備】

- ・肉に酒をふっておく。
 - ・野菜を指定の切り方に切る。
 - ・大根は、粗めにおろして汁気を切る。
 - ・Aを混ぜて水溶き片栗粉を作る。
- ※可能ならもやしは、水からかために下ゆでておく。

【調理】

- ①ごま油でにんにく、豚肉を炒める。
- ②にんじん、たまねぎを加え、9割方火が通るまで炒める。
- ③ゆでたもやしを加えて、さとうからみりんで味付けをする。
- ④大根おろしを加える。
- ⑤最後に青ねぎ、七味唐辛子、ごま、大葉を加える。
- ⑥汁気の量に応じて、Aの水溶き片栗粉でとろみをつける。

※水分が多めの具なので、ごはんは、かために炊くか噛みごたえのある麦ごはんがおすすめです。

★★ポイント★★

もやしは、お湯ではなく水からゆでることで、よりシャキッとゆで上げることができます。