

うちde給食

色々な具をごはんにのせて食べよう!



～井ぶり編～

(材料4人分)

【高野豆腐で鉄分補給！四色おぼろ丼】

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	少々		
卵	80	g	(小さめ2個)
さとう	2	g	(小さじ2/3)
さやいんげん	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。

【野菜もたっぷり！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)	150	g	
酒	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		※お好みで
白ごま	2	g	(小さじ2/3)
大葉(千切り)	3	枚	
A 片栗粉	3	g	(小さじ1)
大根おろしの汁	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しておく。

【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。