

給食レシピ

はま菜ちゃん料理コンクールの
校内応募作品を給食用にアレンジ
したレシピです。

「にんじんと春雨のそぼろ炒め」

瀬戸ヶ谷小特別メニュー！成長に必要なたんぱく質が多く含まれている凍り豆腐を入れたところがポイントです。

材料（4人分）

豚ひき肉	100g
凍り豆腐（細）	12g
にんじん	中 3/4 本（150g）
長ねぎ	中 1/2 本（50g）
はるさめ	40g
白ごま	4g
ごま油	小さじ 1/2～1
しょうゆ	大さじ 1 弱
酒	大さじ 1
塩	少々
だし汁	100 cc～

【↑足りなければ追加する。】

★オリジナルレシピでは、長ねぎの代わりに青ねぎを、だしの代わりに水 200 cc で作っていました。青ねぎの方が、いろどりがきれいです。（青ねぎの場合は、量を減らす。）

作り方

- ① 野菜を切る。にんじん：せん、長ねぎ：小口
- ② はるさめをもどして、3 cm 長さに切る。
- ③ 凍り豆腐をもどす。
- ④ ごまを切る。
- ⑤ フライパンにごま油を熱し、ひき肉を炒める。
- ⑥ にんじん・長ねぎを加えさらに炒め、だし汁・調味料・凍り豆腐を入れて煮る。
- ⑦ はるさめをほぐしながら加え、混ぜ合わせる。
- ⑧ 全体に味がなじんだら、ごまを入れてでき上がり。

★オリジナルレシピでは、はるさめと凍り豆腐はもどさず、乾物のまま使用していました。煮ている間、汁の中に浸るように混ぜながら水分が少なくなるまで炒め煮にします。

【給食献立】

- はいがごはん
- 焼きのり
- 牛乳
- にんじんと春雨のそぼろ炒め
- つみれ汁

